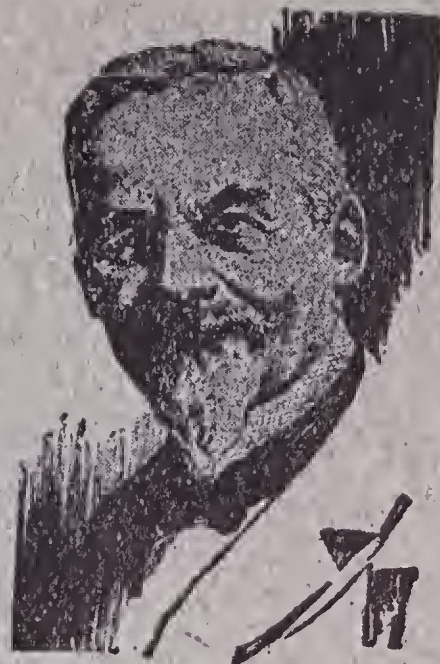
R M
921
.8 A33

"...ä päivältä tulen kaikin
...lin paremmaksi ja paremmaksi"



Itse-Suggestioni
ja Sen
Ihmeellinen Voima

Kirjoittanut

Emile Coué

*Ainoa luvallinen
EMILE COUE'n itsensä
kirjoittama kirja*

KALEVA PUBLISHING COMPANY
Chicago

"Meidän toimintamme eivät johdu
Tahdostamme vaan Mielikuvituksestamme."

Itse-Suggestioni

ja Sen

Ihmeellinen Voima

Kirjoittanut

EMILE COUÉ

KALEVA PUBLISHING CO.
911 School Street
Chicago

1923

RM921
.C8A33

Copyright 1923
by
GEORGE W. SIPPOLA



APR -2 '23

©C1A702446

SISÄLLYS



Emile Coué.

ITSENSÄ HALLITSEMINEN TIETOISEN ITSE-SUGGESTIONIN KAUTTA

Suggestioni eli paremmin itse-suggestioni on aivan uusi aine ja silti samalla kertaa se on yhtä vanha kuin maailma. Se on uusi siinä merkityksessä, että tähän saakka sitä on väärin opiskeltu ja tietenkin siitä on ollut seurauksena se, että sitä on väärin ymmärretty. Se on samalla yhtä vanha kuin ihmisen ilmaantuminen maapallolle. Todellisuudessa itse-suggestioni on välikappale, joka on jo meissä syntyessämme, ja tässä välikappaleessa tahi pikemmin tässä vallassa asuu ihmeellinen ja arvaamaton voima, joka asianhaarain mukaan saa aikaan joko mitä parhaimpia tahi mitä huonompia tuloksia. Tietoisuus tästä vallasta on meille jokaiselle hyödyllinen, mutta se on aivan välttämätön lääkäreille, tuomareille, asianajajille ja kasvatustyön tekijöille.

Tietäen kuinka itse-suggestionia harjoitetaan tietoisesti, ensiksikin on mahdollista välttää vaikuttamasta toisiin huonoa itse-suggestionia, jolla voipi olla onnettomat seuraukset, ja toiseksi, tietoisesti tuoda muissa ihmisissä esille hyvää itse-suggestionia, saattaen siten ruumiillista terveyttä sairaille ja henkistä terveyttä hermostuneille ja harhaileville väärän itse-suggestionin uhreille, ja johtaen oikealle polulle niitä, jotka ovat taipuvaisia väärälle tielle kääntymään.

TIETOINEN MINÄ JA TIEDOTON MINÄ.

Ymmärtääksemme oikein suggestionin ilmiöitä ja voidaksemme puhua enemmän oikein itse-suggestionista, on tarpeellista tietää, että meissä jokaisessa on kaksi täydellisesti selvää minää eli itseä. Ne molemmat ovat tietoisia, mutta silloin kuin toinen on tietoinen, toinen on tiedoton. Sentähden useimmiten jää viimeksimainitun olemassaolo meiltä tietä-

mättä. On kuitenkin helppo näyttää toteen sen olemassaolo, jos henkilö ottaa ainoastaan vaivan tutkiakseen joitakin ilmiöitä ja tarkastaa niitä hetkisen. Otetaanpa vaikka seuraavat esimerkit:

Jokainen on kuullut unissakävelijöistä; jokainen tietää, että unissakävelijä nousee ylös yöllä heräämättä, jättää huoneensa joko ensin puettuaan tahi pukematta, menee alakertaan, kävelee käytäviä myöten, ja kun hän on suorittanut joitain toimia tahi tehnyt määrätyn työn, hän palaa takaisin huoneeseensa ja menee takaisin vuoteelleen. Seuraavana päivänä on hän suuresti hämmästynyt huomatessaan valmistetuksi työnsä, jonka hän edellisenä päivänä oli jättänyt tekemättä. Kuitenkin hän itse on tehnyt tuon työn ilman että hän siitä mitään tietää. Mitä voimaa olisi hänen ruumiinsa totellut, jos ei se olisi tiedoton voima, todellisuudessa hänen tiedoton oma itsensä?

Nyt tutkikaamme taas tuo, ikävä kyllä, hyvinkin usein sattuva tapaus, että juomari saa juoppohulluuden kohtauksia. Juuri niin kuin hänet olisi vihoitettu, hän ottaa käteensä lähinnä olevan aseen, puukon, vasaran tahi kirveen tahi minkä vain kulloinkin sattuu saamaan käteensä ja lyö raivokkaasti niitä onnettomia, jotka ovat häntä lähinnä. Heti kun hyökkäys on ohi, hänen järkensä palautuu ja hän katselee kauhulla tekoaan, pitäen sitä mahdottomana omaksi työkseen. Eikö tässä tapauksessa taaskin tiedoton minä ole vastuunalainen tuon onnettoman miehen töistä?*)

Jos me vertaamme tietoista tiedottoman itsen kanssa, niin me näemme, että tietoisella itsellä on usein hyvin epäluotettava muisti, kun taas vastakohtana tiedoton itse on varustettu ihmeellisellä ja virheettömällä muistilla, joka ottaa huomioonsa ilman meidän tietämättä mitä pienimmätkin tapaukset ja vähemmän tärkeät toimet meidän olemassa olostamme. Sen lisäksi se on herkkäuskoinen ja hyväksyy ilman järkiperäistä tutkimista mitä sille on kerrottu. Siten, kun kerran tiedoton itse on vastuunalainen koko elimistön toiminnasta

*) Ja tuollaisia ikävyyksiä ja pahennuksia jokainen meistä luo joka tilaisuudessa, jos me emme vain "heti" pane toimeen "hyviä", tietoisia itse-suggestioneja meidän pahoja tiedottomia itse-suggestionejamme vastaan poistaaksemme kaikki tarpeettomat kärsimykset.

aivojen välityksellä, on saatu aikaan tulos, joka voi näyttää hyvin eriskummalliselta: se on, jos tiedoton itse uskoo, että joku elin toimii hyvin tahi huonosti, tahi että me tunnemme sellaisen ja sellaisen vaikutelman, kysymyksellä oleva elin todellakin toimii hyvin tahi huonosti, ja me todella tunnemme sellaisen vaikutelman.

Tiedoton itse ei ole ainoastaan meidän elimistömme toiminnan määrääjä, vaan myöskin *kaiken meidän toimintamme ohjaaja mitä ikinä se mahtaneekaan olla.* Se on tämä, jota me kutsumme mielikuvitukseksi ja se on tämä, joka vastoin meidän luuloamme *aina* panee meidät toimimaan vieläpä *ja ennen kaikkea* vastoin *omaa tahtoammekin*, kun on kysymyksessä ristiriita näiden kahden voiman välillä.

TAHTO JA MIELIKUVITUS.

Jos avaamme sanakirjan ja katsomme mitä sana "tahto" merkitsee, me löydämme siihen selityksen: "Kyky vapaasti määrätä joitain määrättyjä toimia". Hyväksymme tämän selityksen totena ja täydellisenä, vaikka ei mikään voi olla sen enemmän harhaan vievä. Tämä tahto, jonka me omistamme niin ylpeästi, antaa *aina perään* mielikuvitukselle. Se on ehdoton sääntö, joka ei *salli poikkeuksia.*

"Jumalan pilkka! Epämiete!" te tulette huutamaan, Ei ollenkaan! Päinvastoin, se on puhtain tosi", minä vastaan.

Tullakseen siitä varmuuteen, avatkaa silmänne, katsokaa ympärillenne ja koettakaa käsittää mitä te näette. Te tulette johtopäätökseen, että se, mitä minä kerron teille ei ole mikään harhaileva suunnitelma, sairaiden aivojen sikiö, vaan yksinkertaisen tosiasiain ilmaiseminen.

Otaksutaan ,että me asetamme maahan pitkälleen kolmenkymmenen jalan pituisen ja yhden jalan levyisen lankun. On selvää, että jokainen kykenee menemään tämän lankun toisesta päästä toiseen astumatta sen reunan yli. Mutta nyt muutetaan kokeen asemaa ja otaksutaan, että tämä lankku on asetettu kirkon tornin korkeudelle. Kuka sitten kykenee astumaan edes muutamia jalkoja tätä soukkaa polkua myöden? Kuulisitteko te minun puhuvan? Ehkä ei. Ennen kuin te olisitte ottanut kahta askeltakaan te alkaisitte vapista ja huo-

limatta tahtonne parhaimmistakaan ponnisuksista te olisitte varma putoamisestanne alas.

Miksikä te ette putoa kun lankku on maassa ja miksikä teidän pitäisi pudota kun lankku on nostettu maasta korkeuteen? Yksinkertaisesti, kun ensimäisessä tapauksessa te kuvailette mielessänne, että on helppoa mennä tuon lankun toiseen päähän, kun taas toisessa tapauksessa te kuvailette mielessänne, että te *ette voi* tehdä niin.

Huomatkaa että *tahto* on voimaton saamaan teidät astumaan eteenpäin; jos te *kuvailette mielessänne* että te *ette voi*, se on *täydellisesti* mahdotonta teille tehdä niin. Jos muurarit ja kirvesmiehet ovat kykeneviä saavuttamaan tämän urotyön, se on sentähden, että he ajattelevat voivansa tehdä sen.

Huimauksen on täydellisesti saanut aikaan kuvittelu mahdollisesta putoamisestanne. Tämä kuvittelu muuttuu heti tosiseikaksi *teidän tahtonne parhaimmistakaan ponnistuksista huolimatta*, ja jota rajummat nämät ponnistukset ovat, sitä pikaisempi on vastakohta halutulle saavutukselle.

Tutkikaamme nyt unettomuudesta kärsivän henkilön tilannetta. Jos hän ei tee mitään ponnistuksia päästäkseen uneen, hän pian rauhallisesti vaipuu nukkumaan. Jos hän taas päinvastoin pakottaa itsensä nukkumaan *tahtonsa voimalla*, niin mitä enemmän hän ponnistelee, sitä rauhattomammaksi hän tulee.

Oletteko huomanneet, että mitä enemmän te koetatte muistella jonkun unhottamanne henkilön nimeä, sitä enemmän se teiltä unohtuu. Jos taas jätätte mielestänne pois "olen sen unhoittanut" ja ajattele "muistan sen minuutissa", niin nimi tulee takaisin teille itsestään ilman minkäänlaisia ponnistuksia.

Muistakaapa ne teistä, jotka ovat polkupyörällä ajajia, niitä päiviä kun opettelitte polkupyörällä ajamaan. Ajoitte lujasti puristaen ohjaustangosta ja pelkäsitte kaatuvanne. Äkkiä huomattuanne jonkun esineen tiellä koetitte välttää sitä, ja jota enemmän yrittogether sitä karttaa, sitä varmemmin te siihen törmäsitte.

Kaikkihan ovat kärsineet vallattomasta naurunkohtauksesta, joka panee henkilön nauramaan sitä enemmän mitä enempi hän koettaa sitä välttää.

Mikä oli joka henkilön mielentila näissä eri tapauksissa?

"*En halua* pudota, mutta *en voi olla sitä tekemättä*"; "*haluan* nukkua, mutta en voi"; haluan muistaa sen ja sen rouvan nimen, mutta *en voi*".

Kuten huomaatte kaikissa näissä ristiriidoissa, ilman yhtään poikkeusta, mielikuvitus on aina saanut voiton tahdosta. Samaan käsitelajiin kuuluu komentajan tilanne, missä hän syöksyen eteenpäin joukkonsa etunenässä, kuljettaa sen aina mukanaan; kun taas huuto joka mies omasta puolestaan melkei varmasti saattaa aikaan häviön. Mistä tämä johtuu? Ensimmäisessä tapauksessa miehet *kuvailevat mielessään*, että heidän pitää mennä *eteenpäin*, ja toisessa tapauksessa he *kuvittelevat*, että heidät on lyötö ja että heidän täytyy paeta henkensä puolesta.

Panurge oli hyvin tietoinen esimerkin tartunnasta, se tahtoo sanoa, ryhmämielikuvituksen toiminnasta. Hän kostaakseen eräälle toiselle samalla laivalla matkustavalle kauppiaalle osti tuolta hänen suurimman lampaansa ja heitti sen mereen, sillä hän oli varma että kaikki lampaat seuraavat tuota ensimmäistä, niinkuin todella tapahtuikin.

Meillä ihmisillä on jotain yhtäläisyyttä lampaan kanssa siinä, että väkisin seuraamme toisten ihmisten esimerkkiä, *kuvitellen* mielessämme että me emme voi toisin tehdä.

Voisin mainita tuhansia muita esimerkkejä, mutta pelkään väsyttäväni teidät sellaisella luettelolla. En kuittnkaan voi olla mainitsematta sitä tosiasiaa, mikä näyttää *mielikuvituksen* tavattoman voiman eli toisinsanoen tiedottoman voiman taistelun *tahtoa* vastaan.

On olemassa juoppoja, jotka haluaisivat lopettaa juomisen, mutta he eivät voi sitä tehdä. Kysyttäessä heiltä, he vastaavat vilpittömästi haluavansa olla raittiita ja että juominen harmittaa heitä, mutta he ovat vastustamattomasti pakotetut juomaan heidän omaa *tahtoaan* vastaan huolimatta siitä seuraavasta vahingosta..

Samalla tavalla jotkut pahantekijät tekevät rikoksia *vasten* heidän omaa tahtoaan; kun heiltä kysytään miksikä he niin tekivät, he vastaavat: "en voinut sitä auttaa, joku minua voimakkaampi pakotti minut siihen."

Jos kerran juoppo ja pahantekijä puhuvat totta sanoessaan tekevänsä noita tekoja jonkun pakon alaisena, niin ta-

pahtuu se yksinkertaisesti vain siitä syystä, että he kuvittelevat mielessään ei voivansa pidättäytyä noista töistä.

Siis me, jotka olemme niin ylpeitä tahdostamme ja uskomme olevamme vapaat tekemään niinkuin tahdomme, emme todellisuudessa olekaan muita kuin mielikuvituksen ohjakset suissa kulkevia narreja. Päästäksemme narrimaisuudesta meidän on opittava ohjaamaan mielikuvitustamme.

SUGGESTIONI JA ITSE-SUGGESTIONI.

Edellisen mukaan voimme mielikuvitusta verrata virtaan, mikä vie mukanaan siihen pudonneen huolimatta hänen ponnistuksistaan rantaa kohti. Tämä virta näyttää hallitsemattomalta, mutta jos tiedätte miten, niin te voitte kääntää sen juoksun, ohjata tehtaaseen ja muuttaa sen voiman liikunnaksi, lämmöksi ja sähköksi.

Jos tämä vertaus ei ole kylliksi, voimme mielikuvitusta vielä verrata harjoittamattomaan hevoseen, jolla ei ole suitsia eikä ohjaksia. Ajajan on mentävä mukana mihin vain tuollainen hevonen hänet vie. Ja usein tuollainen meno päättyy johonkin ojaan. Jos taas ajaja kumminkin onnistuu saamaan suitset päähän, muuttuu tilanne päinvastaiseksi, ja hevosen on mentävä mihin vain ajaja sen pakottaa.

Nyt kun olemme oppineet käsittämään tiedottoman itsemme eli mielikuvituksen tavattoman voiman, tulen näyttämään teille kuinka tätä samaa voimaa, mitä tähän saakka on pidetty hallitsemattomana, voidaan yhtä helposti ohjata kuin virta tahi harjottomaton hevonen.

Mutta ennen kun mennään pitemmälle, katson tarpeelliseksi määritellä kaksi sanaa, joita usein käytetään niitä oikein ymmärtämättä. Nämä sanat ovat suggestioni ja itse-suggestioni.

Mitä sitten *suggestioni* tarkoittaa? Se on *mielikuvan tahi ajatuksen johtaminen aivoista toisiin aivoihin.* Onko tällaista toimintaa olemassa? Suoraan sanottuna ei. Mitään tällaista suggestionia ei voi olla itsestään olemassa. Sitä ei ole ja eikä voi olla olemassa kuin vain siinä merkityksessä, että se muuttuu *itse-suggestioniksi* henkilössä, joka suggestionin on saanut. Itse-suggestioni on sama kuin *"mielikuvan syntyminen* henkilössä aivan omasta johdatuksestaan."

Voitte tehdä suggestionin jollekin, mutta jos tuon henkilön tajunta ei hyväksy suggestionia, toisinsanoen ei sulata sitä muuttaakseen sen itse-suggestioniksi, ei tekemällänne suggestionilla ole mitään tulosta. Olen itse satunnaisesti tehnyt enemmän tahi vähemmän tavallisia suggestioneja hyvin herkille henkilöille aivan menestyksettömästi.

Syy oli siinä, että suggestioitujen henkilöiden tajunta kieltäytyi sitä hyväksymästä ja muuttamasta itse-suggestioniksi.

ITSE-SUGGESTIONIN KÄYTTÄMINEN.

Edellä mainitsin, että voimme hallita ja johtaa mielikuvitustamme juuri niinkuin virtaa tahi opettamatonta hevosta. Mielikuvituksen johdannossa tulee ensiksikin tietää jos se on mahdollista (mistä seikasta melkein jokainen on tietämätöin) ja toiseksi miten sen voi tehdä. Tavat ovat siinä hyhyvin yksinkertaisia. Me olemme johtaneet mielikuvitustamme syntymisestämme saakka täysin tiedottomasti; tätä mielikuvituksen johtoa me kuitenkin olemme useimmiten käyttäneet väärin omaksi turmioksemme. Tämä on juuri itse-suggestionia.

Päästäksemme irti yhtämittaisista tiedottomista itse-suggestioneista ja antaaksemme itsellemme sen sijaan tietoisia itse-suggestionisteja, meidän tulee menetellä seuraavasti: Ensiksikin meidän tulee mielessämme tarkoin punnita itse-suggestionin alaisiksi joutuvat asiat sen mukaan vaativatko ne vastausta "kyllä" tai "ei", toiseksi meidän tulee toistaa useampia kertoja mitään muuta ajattelematta asianhaarojen mukaan "se tulee" tahi "se menee", "se tulee" tahi "ei tule tapahtumaan", j. n. e.*)

Jos tiedoton itsemme ottaa tämän suggestionin vastaan ja muuttaa sen itse-suggestioniksi, toivomuksemme tulevat täydellisesti saavutetuiksi.

Täten ymmärrettynä *itse-suggestioni* ei ole mitään muuta kuin hypnotismia, kuten sen käsitän, ja selittäisin sen näillä yksinkertaisilla sanoilla: *"mielikuvituksen vaikutus ihmisten ruumiillisiin ja henkisiin olemuksiin"*. Tämä vaikutus on kiel-

*) Tietysti se, jota toivomme, ei saa olla yliluonnollista.

tämätön; palaamattani edellisiin esimerkkeihin, lausun tässä vielä muutamia toisia.

Jos te voitte uskoa tekevänne jonkun työn, edellyttäen että se on mahdollista, te tulette sen tekemään huolimatta siitä kuinka vaikeata se mahtaneekin olla. Jos taas kuvittelette mielessänne, että te ette voi tehdä yksinkertaisintakaan tehtävää, niin te ette pystykään sitä tekemään, myyrän kummut tulevat teille ylipääsemättömiksi vuoriksi.

Samanlainen on tilanne hermosairaiden kanssa, jotka pitäen itseään kykenemättöminä vähäisimpiinkin ponnistuksiin, huomaavat mahdottomaksi ottaa muutamia askeleitakaan täydelleen uupumatta. Tällaiset hermosairaat masentuvat enemmän ja enemmän koettaessaan päästä tuosta mielikuvastaan irti, samoin kuin liejuun painunut mies vaipuu sitä syvemmälle mitä enemmän hän ponnistelee päästäkseen sieltä ylös.

Samalla tavoin on jo tarpeeksi vain ajatella kivun poistumista kun se todellakin alkaa vähitellen hävitä, ja päinvastoin heti ajatellessamme kärsivämme me huomaamme tuskan heti tulevan.

Tunnen joitakuita henkilöitä, jotka etukäteen ennustavat saavansa pääkivun jonakin määrättynä päivänä ja määrätyissä olosuhteissa; ja sinä päivänä he sen todella saavatkin. He saattoivat itse kivun itselleen juuri samoin kuin toiset tietoisella itse-suggestionilla parantavat sen.

Tiedän, että maailma tavallisesti pitää hulluna miestä, joka uskaltaa tuoda esiin mielipiteitä, joihin ihmiset eivät ole tottuneet. Ottaen huomioon tuon vaaran, minä kumminkin uskallan sanoa, että jotkut henkilöt ovat joko henkisesti tahi ruumiillisesti sairaita vain sen vuoksi, että he *kuvittelevat* itsensä sairaiksi. Jotkut toiset ovat halvattuja ilman että siihen on ollut syynä mikään loukkaus, vain siitä syystä, että he kuvittelevat itsensä halvatuiksi. Juuri tuollaiset henkilöt ovat sellaisia, mihin on käytetty mitä tavattomimpiakin parannuskeinoja. Jotkut ihmiset ovat aivan samoissa olosuhteissa joko onnettomia tahi onnellisia, johtuen siitä, minkälaisiksi he kuvittelevat itsensä.

Hermosairaus, änkyttäminen, haluttomuus, varkaudenhimo ja jotkut halvaustapaukset ovat vain tiedottoman itse-suggestionin tuloksia, se tahtoo sanoa tiedottoman toiminnan tulos ihmisen ruumiilliseen ja henkiseen olemukseen.

Jos meidän tiedoton minämme on siis monien sairauksien lähde, niin se voi samalla kertaa parantaa ruumiilliset ja henkiset vikamme. Se ei ainoastaan voi korjata jo aikaansaamaansa pahaa, vaan myöskin parantaa todelliset sairaudet. Niin voimakas on tuo toiminta koko olemuksemme suhteen.

Sulkeutukaa yksin huoneeseen, istukaa keinutuoliin, sulkekaa silmänne välttääksenne ulkonaista häiritsemistä ja keskittäkää mielenne muutamiksi minuuteiksi ajatukseen: "se tulee poistumaan" tahi "se tulee tapahtumaan".

Jos te todella olette tehneet itse-suggestionin ja teidän tiedoton itsenne on sulattanut tuon sille esittämänne aatteen, te hämmästytte nähdessänne ajattelemanne asian todellakin tulevan tapahtumaan. (Huomatkaa, että itse-suggestioimiemme ajatusten sekä olemassa-olo että niiden ominaisuudet ovat meille tuntemattomia ja että ainoastaan niiden saavuttamat tulokset osottavat meille niiden olemassaolon.) Mutta ennen kaikkea on tärkeätä, että *TAHTOA EI PIDÄ KÄYTTÄÄ APUNA ITSE-SUGGESTIONIA HARJOITELTAESSA.* Jos tahto ei ole sopusoinnussa mielikuvituksen kanssa, niin henkilön ajatellessa: "minä tahdon tehdä sen ja sen" tahi "se ja se tulee tapahtumaan", niin mielikuvitus vastaa: "te tahdotte sitä, mutta niin ei tulekaan käymään", ja henkilö ei saakaan haluamaansa tulosta, vaan useinkin aivan päinvastaiset saavutukset.

Tämä huomautus on *mitä tärkein* ja selittää se henkisiä sairauksia parannettaessa useinkin saavutetut tyydyttämättömät tulokset, on näet koetettu *kasvattaa tahtoa uudelleen.* Ainoastaan *mielikuvituksen harjoittaminen* on tarpeellista ja juuri siitä syystä minun menettelytapani ovat usein onnistuneet sielläkin, missä monet muut hyvinkin huomatut ovat epäonnistuneet. Lukuisista kahdenkymmenen vuoden aikana joka päivä tekemistäni kokeiluista ja tarkasteluista olen voinut vetää seuraavat lopputulokset, joita sanoisin laeiksi:

1. Kun tahto ja mielikuvitus ovat ristiriidassa, mielikuvitus voittaa aina poikkeuksetta.

2. Tahdon ja mielikuvituksen välisessä taistelussa, tahdon voima on ainoastaan yksi neljäs-osa mielikuvituksen voimasta.

3. Kun tahto ja mielikuvitus ovat sopusoinnussa, niiden

yhteinen voima ei ole ainoastaan molempien voimien summa, vaan se on molempien voimien tulos.

4. Mielikuvitusta voidaan ohjata. (Edelläolevat sanontatavat "yksi neljäs-osa mielikuvituksen voimasta" ja "molempien voimien tulos" eivät ole ehdottoman tarkkoja. Niitä on käytetty tekemään vaan tarkoitusta selvemmäksi.)

Edelläsanotun johdosta voinee näyttää siltä, että ei kenenkään tarvitsisi olla kipeän. Se on aivan oikein. Sairaus, olkoonpa mikä tahansa, voi antaa perään itse-suggestionille. Väitteeni voi näyttää rohkealta ja uskomattomalta, mutta minä en sano, että sairaus *aina* antaa perään, vaan että se *voi* antaa perään, mikä on eri asia.

Ohjatakseen ihmisiä tietoisen itse-suggestionin harjoittamiseen, on tarpeellista heitä siihen opettaa aivan samoin kuin lukemaan, kirjoittamaan ja soittamaan pianoa.

Kuten edellä olen sanonut, itse-suggestioni on meissä jo meidän syntyessämme ja me leikimme sillä tietämättä siitä mitään koko elämämme ajan, samoinkuin lapsi leikkii lelujensa kanssa. Se on kuitenkin vaarallinen välikappale, joka, varomattomasti ja tiedottomasti käsiteltäessä, voi vahingoittaa vieläpä tappaakin käsittelijänsä.

Tietoisesti sitä käyttäessänne, se voi joskus pelastaa hengenkin. Siitä voidaan sanoa kuten Aesop sanoi kielestä: "Se on samalla kertaa parhain ja huonoin väline maailmassa."

Nyt näytän teille miten jokainen, joka osaa käyttää itsesuggestionia tietoisesti, voi hyötyä sen hyväätekevästä voimasta. Sanoessani "jokainen", liioittelen vähän, sillä on olemassa kaksi luokkaa ihmisiä, joissa on vaikea herättää tietoista itse-suggestionia. Ne ovat:

1. Henkisesti kehittymättömät, jotka eivät voi ymmärtää, mitä heille sanotaan.
2. Ne, jotka eivät tahdo ymmärtää.

MITEN SAIRASTA OPETETAAN TEKEMÄÄN ITSE-SUGGESTIONEJA.

Menettelytavan periaate voidaan ilmaista näillä muutamilla sanoilla: *on mahdotonta ajatella kahta eri asiaa samalla* kertaa, se tahtoo sanoa, että meillä voi olla mielessämme kaksi

ajatusta peräkkäin, mutta me emme voi ajatella niitä molempia yhtä voimakkaasti samalla kertaa.

Jokainen mielemme täysin täyttävä ajatus tulee meille ensimmäiseksi ja koettaa muuttaa itsensä toimintaan.

Niinmuodoin jos voitte saada sairaan ajattelemaan, että hänen vaivansa alkaa poistua, hänen kipunsa tuleekin häviämään; jos voitte saada varkaan ajattelemaan, että hän ei enää varasta, hän lakkaa varastamasta, j. n. e.

Tämä oppi voi näyttää teistä mahdottomuudelta, mutta se on kuitenkin mitä yksinkertaisin asia maailmassa. On ainoastaan tarpeellista opettaa tätä ainetta muutamien hyväksyttyjen ja merkittyjen kokeiden sarjalla, aivan kuin se olisi tietoisen ajatuksen aapinen. Seuraamalla myötäliitettyä kokeilusarjaa aivan kirjaimen mukaan, jokainen voi ehdottomasti saada hyviä tuloksia, lukuunottamatta kahta edellämainittua ihmisluokkaa.

ENSIMMÄINEN KOE (valmistava koe). Käskekää kokeilunalaisenne henkilön seisomaan suorana, pitämään ruumiinsa jäykkänä niinkuin rautakanki, puristamaan jalat tiukasti yhteen varpaista kantapäihin saakka ja pitämään nilkkansa notkeina kuin saranat. Käskekää hänen kuvittelemaan, että hän on niinkuin lankku, mikä on pantu saranoilla kiinni maahan. Saattakaa hänet käsittämään, että hän kaatuu ilman mitään vastusta niinkuin lankku, jota hiukankin sysätään. Sanokaa hänelle, että te pidätte häntä hartioista kiinni, ja että hänen täytyy vastustamatta kaatua käsivarsienne varaan, pitäen yhä jalkoja tiukasti maassa ja vain nilkoista taipuen niinkuin saranoista. Ottakaa häntä sitten kiinni hartioista, käskekää häntä kaatumaan käsivarsienne varaan, ja kerratkaa koetta kunnes se onnistuu tahi osapuilleenkaan alkaa onnistua.

TOINEN KOE. Alkakaa tämä koe kertomalla henkilölle, että te tulette tekemään hänelle muutamia käskyjä saattaaksenne hänet käsittämään mielikuvituksen voimaa. Käskekää hänet sitten hetkiseksi ajattelemaan: "minä kaadun taakse päin, minä kaadun taakse päin". Sanokaa hänelle, että hän ei saa ajatella mitään muuta, että hän ei saa välittää siitä kaatuuko hän vai ei, että hän ei saa ajatella mahdollista loukkausta, j.n.e. Hän ei myöskään saa kaatua taakse päin tarkotuksella miellyttää teitä, mutta jos hän todellakin tuntee jonkun pakottavan

häntä kaatumaan taakse päin, hänen ei pidä millään muotoa vastustaa tuota pakottavaa tunnetta.

Käskekää sitten kokeilemanne henkilön pitämään päänsä pystyssä ja sulkemaan silmänsä ja samalla te asetatte oikean nyrkkinne hänen niskaansa ja vasemman kätenne hänen otsansa päälle, käskekää hänen nyt ajatella: "minä kaadun taakse päin, minä kaadun taakse päin, minä alan kaatua taakse päin ja minä todellakin kaa—dun taak—se päin—, j. n. e.—" Antakaa samalla vasemman kätenne luistaa kevyesti hänen vasemman ohimonsa yli, vetäen kättänne hitaasti taakse päin, ja poistakaa oikea kätenne hänen niskastaan yhtämittaisella, hyvin hitaalla liikunnalla.

Henkilön huomataan heti kallistuvan hiukan taakse päin ja hän joko estää itsensä kaatumasta tahi kaatuu kuin pölkky. Kertokaa hänelle, että hän estäessään itsensä kaatumasta ei ajatellut kaatuvansa, vaan ajatteli kaatuessa mahdollisesti sattuvaa loukkausta. Se onkin tosi, sillä jos hän olisi vain ajatellut kaatumistaan, hän ehdottomasti olisikin kaatunut. Kerratkaa koe komentavalla äänellä, juuri kuin pakoittaen henkilön tottelemaan teitä. Jatkakaa kokeiluanne kunnes olette joko täydellisesti tahi osittain onnistuneet. Kokeilevan henkilön pitää seisoa kokeiltavastaan hiukan taakse päin ja asettaa oikean jalkansa jäykästi taakse päin ottaakseen kaatuvan henkilön lujasti kiinni. Edellämainitun varokeinon laiminlyöminen voi saada aikaan kahdenkin henkilön kaatumisen, jos kokeiltava on painava.

KOLMAS KOE. Asettakaa henkilö vastapäätä itseänne ja käskekää hänen pitää vartalonsa jäykkänä, nilkkansa notkeina ja jalkansa yhteenpuristettuina, kuten edellisissäkin kokeissa. Asettakaa molemmat kätenne kevyesti hänen ohimoilleen, katsokaa häntä jäykästi nenänjuureen ja käskekää hänen ajatella: "minä kaadun eteenpäin..." ja kerratkaa hänelle, antaen painoa tavuille, te— kaa—dut—te e—teen—pä—in, te kaa—dut—te e—teen—päin..." hellittämättä katsettanne hänestä.

NELJÄS KOE. Käskekää henkilön panemaan kätensä ristiin ja puristamaan niitä yhteen niin lujasti, että sormet alkavat vapista, ja asettakaa omat kätenne hänen kättensä päälle niinkuin olisitte pusertavinanne niitä vielä lujemmin yhteen, pitäen katsettanne edelleen kiinnitettynä hänen nenänsä

juureen. Käskekää hänen ajatella, että hän ei voi irroittaa sormiaan ja että heti kun te laskette kolmeen, hänen tulee koettaa irroittaa käsiään, mutta ehdottomasti ajatella koko ajan: "minä en voi sitä tehdä, minä en voi sitä tehdä....."; ja hän huomaakin sen mahdottomaksi. Sitten laskekaa hyvin hitaasti "yksi, kaksi, kolme" ja lisätkää heti hajottaen tavut: "te.. et—te vo—i— si—tä teh—dä, te et—te vo—i si—tä teh—dä—". Jos nyt henkilö ajattelee koko ajan "minä en voi sitä tehdä", hän ei ainoastaan kykene irroittamaan käsiään, vaan puristaa niitä yhteen sitä enempi mitä enemmän hän koettaa niitä eroittaa. Hän saa juuri vastaisen tuloksen. Käskekää hänen nyt ajatella: "minä voin sen tehdä", ja hänen sormensa erottautuvat.

Pitäkää silmänne hellittämättä kiinnitettynä henkilön nenänjuureen ja älkää hänen antako kääntää katsettaan pois teistä. Jos hän kumminkin kykenee erottamaan kätensä, älkää pitäkö sitä omana syynänne, sillä se on tuon henkilön syy, hän ei näet ajatellut kyllin voimakkaasti "minä en voi". Saattakaa hänet vakuutetuksi tästä seikasta ja alkakaa koe uudelleen.

Käyttäkää aina komentavaa ääntä, mikä ei voi sietää tottelemattomuutta. En tarkoita, että on tarpeellista korottaa äänensä; päinvastoin on parempi käyttää tavallista äänenkorkeutta, mutta sanokaa joka sana painokkaasti ja käskevällä äänensävyllä.

Jos edelläolevat kokeilut ovat onnistuneet, kaikki muutkin voidaan suorittaa yhtä hyvin ja helposti seuraamalla kirjaimen mukaan edelläannettuja ohjeita.

Jotkut henkilöt ovat hyvin herkkiä, minkä seikan voi helposti huomata siitä, että he vetävät kätensä ja jalkansa hyvin helposti yhteen. Kahden tai kolmen onnistuneen kokeen jälkeen on vain tarpeellista sanoa heille: "ajatelkaa tämä" tahi "ajatelkaa se"; heille on ainoastaan tarpeellista yksinkertaisesti sanoa käyttäen käskevää ääntä, jota kaikki hyvät suggestionistit käyttävät; "pankaa kätenne yhteen, nyt ette voi niitä avata; sulkekaa silmänne, nyt ette voi avata niitä." Ja tuollainen herkkä henkilö huomaakin täydellisesti mahdottomaksi avata käsiään tahi silmiään huolimatta hänen kaikista ponnistuksistaan. Senjälkeen sanokaa hänelle heti: "te voitte nyt sen tehdä", ja hän tekeekin sen.

Näitä kokeita voidaan tehdä äärettömän monella eri tavalla. Muutama koemuoto vielä lisää: Käskekää henkilön panna kätensä yhteen ja sanokaa hänelle, että ne ovat yhteensulatutettu; antakaa hänen asettaa kätensä pöydälle ja sanokaa, että ne ovat tarttuneet pöytään kiinni; vakuuttakaa hänelle, että hän on tarttunut tuoliinsa eikä voi nousta ylös; saattakaa hänet nousemaan ja sanokaa hänelle, että hän ei voi kävellä; asettakaa mustekynä pöydälle ja vakuuttakaa hänelle, että se painaa sentnerin, ja että hän ei voi sitä nostaa.

En voi toistaa kyllin usein sitä seikkaa, että näissä kokeissa suggestioni yksistään ei saa aikaan tulosta, vaan itsesuggestioni, mikä seuraa kokeenantajan suggestionia.

PARANTAVAN SUGGESTIONIN MENETTELYTAPA.

Henkilö, joka on suorittanut ymmärtäen edelliset kokeet, on valmis käymään käsiksi parantavaan suggestioniin. Hän on nyt niinkuin viljelty pelto, missä vilja voi itää ja kasvaa, jotavastoin hän ei ennen ollut muuta kun raakaa maata, missä siemen olisi kuollut.

Kärsiköönpä henkilö mitä tauteja tahansa, joko ruumiillisia tahi henkisiä, on tärkeää aina noudattaa samoja menettelytapoja ja käyttää samoja sanamuotoja, tietenkin muutamia poikkeuksia lukuunottamatta.

Sanokaa henkilölle: "istukaa alas ja sulkekaa silmänne. En yritäkään panna teitä nukkumaan, sillä se on aivan tarpeetonta. Pyydän teitä sulkemaan silmänne yksinkertaisesti vain siitä syystä, että ympärillä olevat esineet eivät vetäisi huomiotanne puoleensa. Nyt olkaa vakuutettu, että joka sana, jonka minä sanon, tarttuu mieleenne, tulee sinne painetuksi ja kuorella peitetyksi, ja että se siellä tulee pysyväisesti olemaan sinne painettuna ja peitettynä, ja että ilman teidän tahtoanne tahi tietoanne, tosiaan täydellisesti teidän puolestanne tiedottomasti, te itse ja koko teidän elimistönne tulette tottelemaan. Sanon ensiksikin, että joka päivä kolme kertaa päivässä, aamulla, päivällä ja illalla tavallisilla ruoka-ajoilla, te tulette tuntemaan itsenne nälkäiseksi, toisin sanoen, te tulette kokemaan suosiollisen tunnelman, mikä panee teidät ajattelemaan ja sanomaan: "Ah! Onpa se hauskaa kun taas saan jotakin syödä!" Sitten te syötte ja iloitsette ruuastanne, olet-

taen tietenkin että ette syö ylenmäärin. Tulette myöskin olemaan huolellinen, että ruokanne tulee asianmukaisesti pureskelluksi, niin että se muuttuu jonkinmoiseksi pehmeäksi massaksi ennen nielemistänne. Näin tehden te tulette sulattamaan ruokanne asianmukaisesti ja vältätte epämukavuuden ja kivun tunteet vatsassanne tahi suolistossanne. Te sulatatte ruokanne ja elimistönne tulee käyttämään sitä hyödykseen tehden verta, lihaksia, voimaa ja pontevuutta, sanalla: Elämää. Kun sitten olette sulattaneet ruokanne asianmukaisesti, erottamisen toiminta tulee olemaan säännöllinen ja joka aamu ylösnoustuanne tunnette tarpeen tyhjentää vatsanne, ilman että teidän tarvitsee käyttää mitään lääkkeitä tahi muita keinoja, ja te tulette saamaan tyydyttävän ja asianmukaisen tuloksen.

Sen lisäksi te tulette nukumaan yönne terveesti, tyynesti ja rauhallisesti, ilman painajaisia ja herätessänne tunnette itsenne täydellisesti terveeksi, iloiseksi ja toimeliaaksi.

Samalla tavoin, jos joskus olette masennuksissa, synkkä ja murheeseen taipuvainen sekä katsotte asioita varjopuolelta, tästä hetkestä lähtien te lakkaatte niin tekemästä; sen sijaan te tulette tuntemaan itsenne täysin iloiseksi ilman mitään erikoista syytä, juuri kuten tapasitte olla masentunut ilman mitään erityisiä syitä. Sanon vielä edelleen, että vaikka teillä olisikin todellinen syy olla murheellinen ja masentunut, te ette enää niin tule olemaan.

Jos myöskin olette olleet taipuisa kärsimättömyyden oikuille tahi helposti suuttuva, tästä lähtien te tulette olemaan aina kärsivällinen ja itsenne herra; ja asiat, jotka murehduttivat, vaivasivat tahi kiihottivat teitä, tulevat tästedes näyttämään teistä vähäpätöisiltä ja te tunette itsenne aivan tyyneksi.

Jos teitä on joskus ahdistanut huonot ja epäterveelliset mielikuvat, pelko, vastahakoisuus tahi teitä on painostanut viekottelujen ja juorujen nostama viha toisia ihmisiä vastaan, kaikki tuo vähitellen katoaa mielikuvituksestanne, sulaa ja häipyy kuin kaukainen pilvenhattara pois näkyvistämme. Kuten uni haihtuu meistä herätessämme, niin myöskin katoavat kaikki nämä turhat mielikuvat.

Lisäksi vielä sanon, että kaikki elimenne tulevat toimi-

maan asianmukaisesti. Sydän lyö säännöllisesti, verenkierto on niinkuin sen pitääkin olla, keuhkot pitävät huolen toiminnastaan, samoin vatsa, suolet, maksa, sappi, munuaiset ja rakko. Jos tällä hetkellä joku näistä elimistä toimii epäsäännölliseti, tuo epäsäännöllisyys vähenee päivä päivältä kunnes se on poistunut täydellisesti ja tuo elin on saanut takaisin säännöllisen toimintansa. Samoin joissakin elimissä mahdollisesti olevat vammat tulevat joka päivä paremmiksi, ja ovat pian täydellisesti parantuneita. (Tämän johdosta voin sanoa, että ei ole ollenkaan tarpeellista tietää mikä elin on vialla, sillä se tulee parantumaan itse-suggestionin, mikä myös itsestään etsii ja löytää vian, vaikutuksen alaisena. "Päivä päivältä tulen kaikin puolin paremmaksi ja paremmaksi".)

Minun täytyy myöskin lisätä, — — se on äärettömän tärkeää — — että jos teiltä tähän saakka on puuttunut itseluottamusta, minä sanon teille, että tämä epäusko alkaa vähitellen hävitä antaen tilaa itseluottamukselle, minkä perustana on tietoisuus tuosta mittaamattomasta voimasta, joka on meissä kaikissa. Jokaisen ihmisolion on ehdottomasti tarpeellista omata itseluottamusta. Ilman sitä ei ihminen voi saada mitään aikaan, vaan omaten sitä voi tehdä mitä ikinä tahtoo (jos ei seole yliluonnollista). Te tulette saamaan tuon itseluottamuksen, mikä vakuuttaa teidän pystyvän suorittamaan täysin kelpoisesti mitä ikinä te haluatte tehdä — ehdolla, *että se ei ole* yliluonnollista — ja mitä ikinä teidän velvollisuutenne käskee tehdä.

Siis kun haluatte tehdä jotakin mahdollisuuden rajojen sisäpuolella olevaa tahi suorittaa velvollisuutenne, ajatelkaa aina, että tuo tehtävä on helppo ja poistakaa sanavarastostanne seuraavat sanat: *vaikea, mahdoton, minä en voi, se on voimakkaampi kuin minä, en voi pidättäytyä* — nuo sanat eivät ole suomenkieltä. Suomen kieltä on: *se on helposti tehty, minä voin.* Ajatellen tehtävväänne helpoksi, se käykin teille kevyeksi, vaikkakin se voi toisista näyttää hyvinkin vaikealta. Te teette sen joutuisasti, hyvin ja väsymättä, kun vaan teette sen ilman ponnistusta. Mutta, jos olisitte pitäneet tehtävväänne mahdottomana ja vaikeana, se olisi käynytkin teille raskaaksi, johtuen yksinkertaisesti syystä, että olitte kuvitelleet sen sellaiseksi.

Näihin yleisiin suggestioneihin, jotka joistakin teistä mah-

tanevat näyttää pitkiltä ja vieläpä lapsellisiltakin, mutta jotka ovat tarpeellisia, pitää lisätä ne suggestionit, mitkä koskevat käsiteltävänämme olevan sairaan erikoista tilannetta.

Kaikki nämä suggestionit pitää tehdä yksitoikkoisella ja samalla miellyttävällä äänellä (aina antaen painoa tärkeille sanoille), mikä jos ei panekkaan henkilöä nukkumaan, kuitenkin tekee hänet väsyneeksi, eikä keskitä hänen ajatuksiaan erityisesti mihinkään.

Kun olette käyneet läpi tämän suggestionisarjan, puhutelkaa potilastanne seuraavin sanoin: "Lyhyesti sanottuna tarkoitan, että te kaikin puolin, niin ruumiillisesti kuin henkisestikin, tulette nauttimaan parempaa terveyttä kuin mitä tähän saakka teidän on ollut laita. Nyt kun lasken kolmeen ja kun sanon "kolme", te avaatte silmänne ja tulette muuttamaan tilanne, missä nyt olette. Te tulette luonnolliseksi, te ette tunne itseänne vähääkään uniseksi tahi väsyneeksi; päinvastoin te tunnette itsenne voimakkaaksi, pontevaksi, valppaaksi, toimeliaaksi, elämää uhkuvaksi ja kaikin puolin iloiseksi ja terveeksi. "YKSI — KAKSI — KOLME". Sanalla "kolme" henkilö avaa silmänsä ja hymyilee aina hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden ilmaus kasvoillaan.

Toisinaan, vaikka harvoin, sairas paranee heti sillä paikalla; toisinaan, mikä on enemmän tavallista, hän huomaa itsensä autetuksi; hänen kipunsa tahi painostuksensa on osittain tai kokonaan kadonnut, joskin ainoastaan joksikin määrätyksi ajaksi.

Kaikissa tapauksissa on suggestioneja uusittava useammin tahi harvemmin potilaan tarpeen mukaan, kuitenkin saavutettujen tuloksien mukaan teidän tulee pidentää suggestionijen väliaikaa, kunnes ne ovat tarpeettomia — se tahtoo sanoa sairaan parantumiseen saakka.

Ennenkuin lähetätte potilaanne pois, teidän tulee sanoa hänelle, että hän itse omaa välikappaleen, minkä avulla hän voi parantaa itsensä, ja että te ainoastaan opetatte hänelle tuon koneen käyttämistavat ja että hänen pitää auttaa teitä tehtävässänne. Siten joka aamu ennen ylösnousua ja joka ilta maatamennessä hänen tulee sulkea silmänsä ja muuttaa itsensä ajatuksissaan teidän luoksenne sekä toistaa kaksikymmentä kertaa peräkkäin, yksitoikkoisella äänellä ja käyttäen apuna nuoraa, mihin on tehty 20 solmua, tämä lyhyt lause: *"joka*

päivä minä tulen kaikin puolin paremmaksi ja paremmaksi". Hänen tulee erityisesti teroittaa mieleensä sanat "kaikin puolin", sillä ne soveltuvat kaikkiin tarpeisiin olkoonpa ne sitten joko henkisiä tahi ruumiillisia. Tämä yleinen suggestioni on tehokkaampi kuin mitkään erityiset suggestionit.

On helppo ymmärtää suggestionin antajan osa. Hän ei ole mikään käskyjä antava mestari, vaan ystävä, ohjaaja ja auttaja, joka johtaa sairasta askel askeleelta terveyttä kohti. Kun nyt kaikki suggestionit annetaan itsensä sairaan eduksi, hänen tiedoton minänsä ottaa ne vastaan mitä mieluimmin ja muuttaa ne itse-suggestioniksi. Näin tehden saadaan aikaan enemmän tahi vähemmän pikainen paraneminen riippuen olosuhteista.

TÄMÄN MENETTELYTAVAN YLIVOIMAISUUS.

Edellä esittämäni menettelytapa antaa täydellisesti ihmeellisiä tuloksia ja on helppo ymmärtää miksi. Neuvojani seuratessanne teidän on mahdotonta epäonnistua, lukuunottamatta kahta aikaisemmin mainitsemaani ihmisluokkaa, jotka onneksi edustavat vain niukat kolme prosenttia koko ihmiskunnasta. Jos te kuitenkin yritätte nukuttaa potilaanne ilman mitään selityksiä ja valmistavia kokeita, mitkä ovat tarpeellisia saadaksenne hänet ottamaan vastaan suggestionit ja muuttamaan ne itse-suggestioneiksi, te ette voi ettekä tulekaan onnistumaan muiden kuin omituisen herkkätuntoisten sairaitten suhteen, mitkä ovat hyvin harvinaisia. Jokainen voi tulla herkäksi harjoituksen kautta, mutta harvat ovat tyydyttävästikään vastaanottavaisia ilman valmistavaa kokeilua, mitä minä suositan, varsinkin kun se ottaa vaan muutamia minutteja.

Ennen luulin, että suggestioneja voidaan tehdä ainoastaan nukkuvalle henkilölle ja koetin aina panna potilaani nukkumaan; huomatessani nukuttamisen tarpeettomuuden, jätin sen pois säästääkseni potilaani pelosta ja levottomuudesta, mitä hän melkein aina tuntee häntä nukkumaan pantaessa ja mikä usein saa hänet vastustamaan vaikkakin hänen itsensä siitä mitään tietämättä. Päinvastoin kertomalla hänelle, että te ette pane häntä nukkumaan, koska se ei ole ollenkaan tarpeellista, te voitatte hänen luottamuksensa. Hän kuuntelee teitä

ilman mitään pelkoa tahi sivuajatuksia ja usein tapahtuu, jos kohta ei ensi kerralla, kuitenkin hyvin pian, että hän tyyntyen äänenne yksitoikkoisesta soinnusta vaipuu syvään uneen, mistä hän herää hämmästyneenä nukkumisestaan.

Jos teidän joukossanne on epäileviä — ja olen aivan varma, että niitä on — minun vain tarvitsee sanoa niille: "tulkaa kotiini ja katsokaa mitä siellä tehdään ja te tulette vakuutetuiksi tosiseikkain perusteella." Teidän ei suinkaan tarvitse tulla siihen lopputulokseen, että opettamani tapa on ainoa itse-suggestionin ilmaisumuoto. On mahdollista suggestioida ihmisiä heidän siitä mitään tietämättä ja ilman minkäänlaisia valmistuksia. Esimerkiksi jos lääkäri, jolla yksistään hänen ammattinimensä kautta on jo suggestioiva vaikutus hänen sairaisiinsa, ilmaisee potilaalleen, että hän ei voi hänelle mitään tehdä ja että hänen sairautensa on parantumaton, saa hän potilaansa mielessä aikaan itse-suggestionin, millä voi olla mitä turmiollisimmat seuraukset. Päinvastoin jos lääkäri sanoo sairaalleen, että potilaan sairaus on todellakin vakava, mutta hyvällä hoidolla ja kärsivällisyydellä se on kyllä parannettavissa, hän useinkin saavuttaa häntä itseäänkin hämmästyttäviä tuloksia.

Vielä toinen esimerkki: Jos lääkäri tarkastettuaan sairaansa kirjottaa reseptin ja antaa sen potilaalleen ilman mitään selityksiä, ei määrätyllä lääkkeellä tule paljoakaan olemaan onnistumisen mahdollisuutta; jos taas lääkäri selittää sairaalleen, mitä tarkoitusta varten lääkkeet pitää nauttia ja että ne tuottavat määrätyn tuloksen, hän varmasti tulee onnistumaan.

Jos tässä salissa on lääketieteen miehiä tahi veljiä kemistejä, niin toivon, että he eivät tule pitämään minua heidän vihollisenaan. Päinvastoin olen heidän parhain ystävänsä. Toiselta puolen haluaisin nähdä sekä teoreettisen että käytännöllisen suggestionin opettamisen lääketieteellisten koulujen ohjelmassa, mikä seikka olisi suureksi avuksi sekä sairaille että lääkäreille itselleen; ja toiselta puolen lääkärin pitäisi aina, minun mielipiteeni mukaan, määrätä hänen luokseen tulleille potilaille yhtä tahi useampaakin lääkettä, vaikka ne eivät olisi tarpeellisiakaan. Tavallisesti sairas menee lääkärinsä luokse saadakseen tietää, mitkä lääkkeet hänen parantaisivat. Hän ei käsitä, että terveyden hoito ja sopiva ravinto saavat aikaan

parannuksen, ja hän kiinnittää hyvin vähän huomiotaan noihin seikkoihin. Lääkettä hän haluaa.

Olen sitä mieltä, että jos lääkäri määrää ainoastaan ruokajärjestelmän potilaalleen ilman mitään lääkkeitä, hänen sairaansa tulee olemaan tyytymätön ja voi lisäksi sanoa, että hän on turhaan vaivaantunut kysymään neuvoa tuolta lääkäriltä, ja menee usein toisen lääkärin luo. Minusta näyttää siltä, että lääkärin pitäisi aina määrätä lääkkeitä potilailleen ja jos suinkin mahdollista omatekoisia lääkkeitään ennenkuin patenttilääkkeitä, joilla ei ole mitään muuta arvoa kuin suurten ilmotustensa vuoksi. Lääkärin omat reseptit tulevat antamaan paljon enemmän luottamusta kuin ne ja ne pillerit, joita jokainen voi hankkia läheisestä rohdoskaupasta tarvitsematta mitään reseptiä.

MITEN SUGGESTIONI TOIMII.

Ymmärtääksemme asianmukaisesti mitä suggestioni tahi paremmin sanoen itse-suggestioni on, on tarpeellista tietää että *tiedoton oma itse on kaiken toimintamme suuri ohjaaja.* Uskokaa, kuten edellä mainitsin, että jonkin elimen, mikä ei toimi hyvin, täytyy tehdä tehtävänsä, ja silmän räpäyksessä määräys on otettu huomioon. Elin tottelee nöyrästi ja, joko heti tahi vähitellen, alkaa säännöllisesti toimia. Tämä selittää yksinkertaisella ja selvällä tavalla kuinka suggestionin avulla voidaan verenvuoto pysäyttää, parantaa umpitauti, saada ajokset ja pahkat poistumaan, parantaa halvaus, tuberkelipesät, luonnottomasti paisuneet laskimot, mätähaavat, y. m.

Otetaan esimerkiksi verenvuoto hampaasta, jota minä olin tilaisuudessa tarkastamaan hammaslääkäri Gauthe'n työhuoneessa Troyessa. Muuan nuori naishenkilö, jota olin auttanut parantamaan itsensä hengenahdistuksesta, mistä hän oli kärsinyt kahdeksan vuotta, kertoi minulle eräänä päivänä haluavansa vedättää yhden hampaan pois. Hyvin tietäen hänen herkkätuntoisuutensa, tarjouduin tekemään hänet tunteettomaksi kipua vastaan hammasta otettaessa. Hän luonnollisesti hyväksyi tarjoukseni mielihyvällä ja me teimme sopimuksen jo mainitsemani hammaslääkärin kanssa. Määrättynä päivänä menimme yhdessä hänen luokseen ja, seisoen potilaani edessä

ja pitäen katseeni häneen tiukasti kiinnitettynä, aloin hokea: "ette tunne mitään, ette tunne mitään, j. n. e." Jatkettuani suggestioniani jonkun aikaa, minä annoin viittaamalla merkin lääkärille ja siinä silmänräpäyksessä oli hammas pois neiti D:n suusta hänen vähääkään hievahtamatta. Seurasi verenvuoto, kuten hyvin usein tapahtuu sellaisessa tapauksessa. Pyysin hammaslääkäriä jättämään keinotekoisen verenvuodon pysäyttämisen silleen ja sanoin yrittäväni koettaa suggestionia, tietämättä ollenkaan etukäteen mitä tapahtuisi. Käskin sitten neiti D:n kiinnittämään katseensa tiukasti minuun ja esitin hänelle suggestionin, että kahden minutin sisällä verenvuoto lakkaa itsestään. Me odotimme. Neiti D. sylkäsi vielä verta kerran tahi pari ja sitten lakkasi. Käskin hänen avaamaan suunsa ja me molemmat, toht. G. ja minä, huomasimme veren täysin hyytyneeksi hampaan jättämään koloon.

Miten tämä ilmiö on selitettävissä? Mitä yksinkertaisimmalla tavalla. Ajatuksen "verenvuodon on lakattava" alaisena tajuton minä lähettää määräyksen kysymyksenalaisina oleville pienille valtimoille ja laskimoille lakata kuljettamasta verta, ja ne tottelevaisesti luonnollisella tavalla supistuvatkin, aivan samoin kuin ne tekevät keinotekoisen verenpysähdyttämisaineen, esimerkiksi adrenalin, vaikutuksen alaisena.

Samoin voidaan selittää ajoksien tahi pahkojen parantaminen. Kun *tiedoton minä* hyväksyy ajatuksen "sen on hävittävä", aivot määräävät pahkoja ravitsevien valtimoiden supistua. Ne tekevätkin niin kieltäytyen palveluksesta ja lakkaavat ravitsemasta pahkaa, mikä ravinnon puutteesta kuolee, kuivaa, imeytyy takaisin ruumiiseen ja siten poistuu.

SUGGESTIONIN KÄYTTÄMINEN JOKO MYÖTÄPERITTYJEN TAHI HANKITTUJEN HENKISIEN SAIRAUKSIEN JA TAHROJEN PARANTAMISESSA.

Hermoheikkoisuus, mikä on niin yleistä nykyään, antaa perään suggestionille, kun sitä jatkuvasti käytetään esittämälläni tavalla. Minulla on ollut onni olla osaltani mukana parannettaessa hermoheikkoisia, joihin mitkään muut parannuskeinot eivät olleet tehonneet. Yksi noista sairaista oli vielä

kuluttanut kokonaisen kuukaudenkin eräässä erikoisparantolassa Luxenburgissa, tulematta yhtään paremmaksi. Hän parantui täydellisesti kuudessa viikossa ja on nyt mitä onnellisin henkilö, sensijaan, että hän aikaisemmin oli pitänyt itseään mitä kurjimpana oletona. Luulen, että hän ei enään koskaan sairastu samaan tautiin, sillä näytin hänelle miten hän voi käyttää hyväkseen tietoista itse-suggestionia, minkä hän tekeekin ihmeellisen hyvin.

Mutta kun nyt suggestioni on kykenevä parantamaan sekä henkisiä puutteita että ruumiillisia vikoja, emmekö voisi sen antaa tehdä vielä suurempaa palvelusta yhdyskunnalle, muuttaen kunniallisiksi kaikki lapsiparat, jotka täyttävät kasvatuslaitoksemme ja jotka jättävät vain ne yhtyäkseen rikoksellisten armeijaan. Älköön kukaan sanoko minulle tuon olevan mahdotonta. Parannuskeino on olemassa ja minä voin näyttää sen toteen.

Kerron kahdesta seuraavasta tapauksesta, mitkä ovat hyvin kuvaavia; samalla minun pitää tehdä muutamia välihuomautuksia. Tehdäkseni teille ymmärrettäväksi, millä tavoin suggestioni toimii henkisiä tahroja poistettaessa, minä käytän seuraavaa vertausta. Otaksukaamme, että meidän aivomme olisi lankku, mihin on lyötö nauloja, mitkä puolestaan esittäkööt toimintaamme määrääviä käsitteitä, tapoja ja vaistoja. Jos huomaamme jossakin henkilössä olevan vallalla pahan käsitteen, pahan tavan tahi pahan vaiston, — vertauksessamme nyt, pahan naulan, ottakaamme toine naula, mikä esittäköön hyvää ajatusta, tapaa tahi vaistoa, ja lyökäämme se vasaralla toisen naulan päälle — toisinsanoen tehkäämme suggestioni. Päällelyöty naula painuu sisälle ehkä vain jonkun murto-osan tuumasta, mutta vanha naula työntäytyy ulos saman verran. Jokaisella vasaran iskulla uusi naula painuu syvemmälle ja syvemmälle samalla työntäen vanhaa naulaa tieltään, kunnes vissien lyöntien jälkeen vanha naula, tässä vertauksessa nyt vanha, huono ajatus, tulee täydelleen uuden poistyöntämäksi. Tällaisten ajatusten vaihdon jälkeen henkilö alkaa totella viimeksi saatua ajatusta.

Palatkaamme taas esimerkkeihin. Pikku M—, Troyessa asuva 11 vuoden vanha lapsi, kärsi päivin ja öin visseistä aikaisemmalle lapsuudelle ominaisista vahingoista. Hän oli myöskin varkaushimoinen ja sen lisäksi tietenkin usein valeh-

teli. Hänen äitinsä pyynnöstä minä hoidin häntä käyttäen suggestionia. Ensimäisen vierailuni jälkeen lapselta loppuivat nuo vahingot päivän aikana, mutta vaivasivat häntä yhä öisin. Vähitellen nuo vahingot kävivät harvemmiksi ja harvemmiksi ja muutamien kuukausien jälkeen lapsi oli täysin parantunut. Samaan aikaan lapsen varkaudenhimo myöskin väheni, loppuen täydelleen kuudessa kuukaudessa.

Edelläkertomani lapsen noin 18 vuoden vanha veli tunsi taas syvintä vihaa yhtä toista veljeään kohtaan. Joka kerta kun hän oli juonut viiniä hiukankaan yli määrän, hän tunsi omituista halua pistää veljeään veitsellä. Hän tunsi, että jonakin päivänä hän tulisi lyömään puukolla veljeään, ja samalla hän tiesi tulevansa suuresti katumaan tekoaan jälkeenpäin, jos hän jolloinkin sen tekisi. Minä käytin suggestionia hänenkin parannukseensa ja tulos oli mitä merkillisin. Ensimmäisen hoitoni jälkeen hän oli parannettu. Hänen vihansa veljeään kohtaan lakkasi, ja sen jälkeen heistä on tullut mitä parhaimmat ystävät, tullen mainiosti toimeen yhdessä. Minä pidin silmällä kauan aikaa tätä tapausta ja parannus oli tosiaankin pysyvä.

Kun nyt suggestionilla on saatu tuollaisia tuloksia, eikö olisi hyödyllistä — vieläpä välttämätöntäkin — ottaa tämä menettelytapa käytäntöön kasvatuslaitoksissamme? Olen aivan varma, että suggestionia käytettäessä pahankurisiin lapsiin kasvatuslaitoksissamme, puolet kaikista lapsista voitaisiin parantaa. Olisihan se mitä suurin palvelus yhteiskunnalle, saattaa takaisin sen yhteyteen terveinä ne, jotka aikaisemmin olivat henkisesti turmeltuneet.

Minulle sanotaan luultavasti, että suggestioni on vaarallista ja että sitä voidaan käyttää pahoihin tarkoituksiin. Tällä ei sitä voi ollenkaan vastustaa ensiksikin siitä syystä, että suggestionia tulisivat vain käyttämään luotettavat ja kunnialliset henkilöt, kuten esimerkiksi kasvatuslaitoksien lääkärit, ja toiseksi ne, jotka haluavat käyttää suggestionia pahoihin tarkoituksiin, eivät kysyne siihen keneltäkään lupaa.

Myönnettäessä, että suggestioni on jonkun verran vaarallista (niin kuitenkaan ei ole asianlaita), minun tekee mieleni kysyä niiltä, jotka sitä tuolla perustalla vastustavat, mikä sitten ei ole vaarallista. Eikö höyry, ruuti, rautatiet, laivat, sähkö, automobiilit ja ilmalaivat ole sitten vaarallisia? Eikö sit-

ten myöskin lääkärien ja kemistien joka päivä pikku annoksissa käyttämät myrkyt, mitkä helposti voivat tappaa potilaan, jos tekee pienimmänkään virheen niitä käsiteltäessä, ole vaarallisia?

MUUTAMIA TYYPILLISIÄ PARANNUKSIA.

Tämä vähäinen kirjani olisi keskeneräinen, jollen siihen samalla liittäisi muutamia esimerkkejä parannuksistani. Ottaisi kuitenkin liian paljon aikaa ja ehkä se samalla olisi väsyttävää kertoa kaikki tekemäni parannukset. Sentähden tyydyn ainoastaan mainitsemaan muutamia merkittävämpiä tapauksia.

Neiti M. D. Troyesta oli kärsinyt kahdeksan vuotta hengenahdistuksesta, mikä pakotti hänet öisin istumaan sängyssään kärsien mitä ankarinta hengensalpausta. Edeltävät kokeeni näyttivät, että hän oli mitä tuntehikkain henkilö. Hän vaipui heti uneen, kun suggestioni oli annettu. Heti ensimmäisen hoidon jälkeen huomasin hänet suuresti parantuneeksi. Potilaani vietti rauhallisen yön, saaden ainoastaan yhden kohtauksen, mikä kesti vain yhden neljännestunnin. Lyhyessä ajassa hänen hengenahdistuksensa kokonaan lakkasi eikä enää uudistunut.

M—, muuan Sainte-Savinessa lähellä Troyesta asuva kutomatyöläinen, oli ollut kaksi vuotta halvaantuneena selkärangan ja lantion yhtymäkohtaan saamistaan vammoista. Häneltä oli halvaantunut vain alaraajat, mitkä, verenkierron melkein kokonaan niissä lakattua, olivat käyneet turvonneiksi ja paikka paikoin pysähtyneen veren pahkoille nostamiksi ja eri värisiksi. Useampia hoitotapoja, myöskin kuppataudin, oli käytetty ilman mitään menestystä. Edeltävät kokeeni olivat menestyksellisiä; käytin suggestionia ja potilas itse itse-suggestionia kahdeksan päivän aikana. Tämän ajan kuluttua huomasimme selvän, joskin melkein huomaamattoman, vasemman jalan liikunnan. Uusimme suggestionin. Kahdeksan seuraavan päivän jälkeen paraneminen oli jo hyvin huomattava. Joka viikon tahi kahden viikon kuluttua huomasimme parannuksen edistyvän, turpoamisen vähenevän, j. n. e. Yhdentoista kuukauden jälkeen, marrask. 1 p., 1906, potilaani meni omin voimin alakertaan ja käveli 800 metriä, ja heinäkuussa, 1907,

hän meni takaisin tehtaaseen työhön ja on työskennellyt sen jälkeen aina tähän päivään saakka halvauksesta mitään huomaamatta.

A. G., muuan Troyessa asuva työläinen, oli kauvan kärsinyt suolitulehduksesta, mitä oli turhaan koetettu parantaa useammallakin eri tavalla. Hän oli myöskin henkisesti huonossa kunnossa, alakuloinen, synkkä, haluton seurusteluun ja häntä vaivasivat itsemurha-ajatukset. Alustavat kokeeni olivat helppoja, samoin suggestionini sai aikaan päivä päivältä paremman tuloksen. Kolmen kuukauden ajan käytin suggestionia aluksi joka päivä ja vähitellen säännöllisesti pidentäen väliaikoja. Mainitsemani ajan kuluttua parannus oli täydellinen, suolitulehdus oli poistunut ja hänen mielenlaatunsa oli kokonaan muuttunut. Syystä, että tämä A. G. parantui jo 12 vuotta sitten, voin tätä tapausta pitää pysyväisenä. Hän oli mitä parhain esimerkki siitä, mitä voidaan tehdä suggestionilla tahi paremmin sanoen itse-suggestionilla. Samalla kuin tein hänelle ruumillista parannusta tarkoittavia suggestioneja, tein hänelle myöskin hänen henkistä paranuustaan tarkoittavia suggestioneja, mitkä hän otti vastaan aivan yhtä hyvin. Päivä päivältä hänen itseluottamuksensa lisääntyi; ollen hyvä työmies ja tahtoen saada lisäansiota, hän etsi konetta, millä hän voisi tehdä työtä kotonaan isännälleen. Jonkun ajan kuluttua muuan tehtaan omistaja, joka omin silmin oli nähnyt hänet hyväksi työmieheksi, uskoikin hänelle haluamansa koneen. Erinomaisella taidollaan hän kykenikin tekemään työtä enemmän kuin tavallinen työmies, mistä seikasta hänen isäntänsä ilostuneena antoi A. G:lle yhä enemmän tarpeellisia koneita. Hänellä oli käytännössä kuusi konetta, jotka tuottavat hänelle hyvin kauniin tulon.

Rouva D— Troyesta, noin 30 vuoden vanha, oli keuhkotaudin aivan viime asteella, laihtuen päivä päivältä huolimatta erikoisesta ruokajärjestelmästä. Hän yski ja sylki ja hänen oli hyvin vaikea hengittää; kaikesta päättäen hänellä oli vain muutamia kuukausia elämisaikaa jälellä. Alustavat kokeeni osoittivat hänen olevan hyvin herkän ja suggestionini näytti heti pikaista paranemista. Seuraavasta päivästä alkaen taudin oikut alkoivat heti vähetä. Päivä päivältä paraneminen kävi yhä huomattavammaksi, potilas lihoi eikä hänen enää ole tarpeellista käyttää erikoista ruokajärjestelmää. Muutamien

kuukausien jälkeen parannus oli ilmeisesti täydellinen. Hän kirjoitti minulle 1 p. tammik., 1911, kahdeksan kuukautta Troyesta lähtöni jälkeen, kiittäen minua ja samalla ilmoittaen, että hän voi mainiosti, vaikka onkin raskaana.

Olen tahallani valinnut nämä edelläkertomani esimerkit kuluneilta ajoilta näyttääkseni parannuksieni pysyväisyyden, samalla tekee mieleni lisätä muutamia tuoreita esimerkkejä.

X—, postivirkailija Lunevillestä. Hän kadotti yhden lapsistaan tammikuussa, 1910, ja tämä seikka sai hänessä aikaan vakavan aivohäiriön, mikä ilmeni hänessä vastustamattomana hermostuneena vapistuksena. Hänen setänsä toi hänet luokseni kesäkuussa. Käytin alustavia kokeita ja sitten suggestionia. Neljän päivän perästä potilas palasi luokseni kertoen, että vapisemisensa oli lakannut. Uusin suggestionini ja käskin hänen tulla jälleen kahdeksan päivän kuluttua. Kului viikko, kaksi, kolme ja siten kokonainen kuukausi kuulemattani hänestä enää mitään. Jonkun ajan kuluttua hänen setänsä tuli kumminkin luokseni ja kertoi juuri saaneensa kirjeen veljensä pojalta, mikä voi erinomaisesti. Hän on taas alottanut työnsä, mikä hänen oli pitänyt jättää, sähköttäjänä ja oli edellisenä päivänä lähettänyt erään 170 sanaa sisältävän sähkösanoman ilman mitään vaikeutta. Edelleen hän kirjoittaa, että hän voisi lähettää pitempiäkin sähkösanomia . Hänen tautinsa ei ole sen jälkeen enää koskaan palautunut.

Y— Nancystä oli kärsinyt hermoheikkoisuutta useampia vuosia. Hänellä oli hermostuneita vastahakoisuuden ja pelon aikaansaattamia kohtauksia ja hänen vatsalaukkunsa ja suolistonsa eivät toimineet säännöllisesti. Hän nukkui hyvin huonosti, oli hyvin synkkä ja häntä vaivasivat itsemurha-ajatukset; hän horjui kävellessään kuten juopunut eikä voinut ajatella mitään muuta kuin vaivaansa. Kaikki hoitotavat olivat epäonnistuneet ja hän tuli huonommaksi ja huonommaksi· Hänen olollaankaan erikoisessa hermosairasparantolassa ei ollut mitään parantavia seurauksia. Hän tuli luokseni lokakuussa, 1910. Alustavat kokeeni olivat hyvin helppoja. Selitin hänelle itse-suggestionia, tietoisen ja tiedottoman itsemme olemassa-oloa ja sitten vasta tein hänelle asianmukaisen suggestionin. Parina kolmena päivänä Y:n oli vaikea ymmärtää hänelle antamiani selityksiä. Kuitenkin lyhyessä ajassa hän ne käsitti aivan täydelleen. Uudistin suggestionini ja hän itse

tekee samoin joka päivä. Paraneminen, mikä alussa oli hidasta, kävi päivä päivältä nopeammaksi ja kuukauden kuluttua hän oli täysin terve. Näin tuo potilaani, joka oli pitänyt itseään mitä onnettomimpana henkilönä, pitää nyt itseään onnellisena miehenä.

E— Troyesta. Hänellä oli luuvalon kohtaus; hänen oikea nilkkansa oli tuskallisesti tulehtunut eikä hän voinut kävellä. Edeltävät kokeeni osottivat hänen olevan hyvin tuntehikkaan henkilön. Heti ensimmäisen hoidon jälkeen hän kykeni ilman keppinsä apua kulkemaan häntä odottaviin vaunuihin ja tuska oli kokonaan lakannut. Seuraavana päivänä hän ei tullut luokseni, kuten olin käskenyt hänen tehdä. Myöhemmin hänen vaimonsa tuli yksin luokseni ja kertoi, että hänen miehensä sinä aamuna oli noussut ylös, pannut kengät jalkoihinsa ja mennyt polkupyörällä ajaen tarkastamaan töitään (hän oli maalari). On tarpeetonta sanoa, että minä hämmästyin suuresti. En voinut seurata tätä tapausta, sillä potilaani ei enää koskaan tullut luokseni, mutta jonkun ajan perästä sain kuulla, että hänen vaivansa ei ollut uusiutunut.

Rouva T— Nancystä. Häntä vaivasi hermoheikkoisuus, huono ruuansulatus, vatsakipu, suolitulehdus ja hän tunsi kipurja eri osissa ruumistaan. Hän oli hoitanut itseään useampia vuosia kielteisellä tuloksella. Minä hoidin häntä suggestionilla, ja nyt hän tekee itse-suggestioneja joka päivä. Heti ensimäisestä päivästä lähtien huomasimme merkittävän paranemisen, mikä jatkui keskeytymättä. Tällä hetkellä mainitsemani henkilö on jo kauan ollut sekä ruumiillisesti että henkisesti terve, eikä seuraa mitään erikoisjärjestelmää. Hän on sitä mieltä, että hänessä on vielä jonkun verran suolitulehdusta jälellä, mutta hän ei ole varma asiastaan.

Rouva X—, edellisen potilaan sisar. Häntä vaivasi äkillinen hermoheikkous; hän oli sängyssä kaksi viikkoa joka kuukauden osalle, ollen täysin kykenemätön liikkumaan tahi tekemään työtä; hän kärsi ruokahalun puutetta, hän oli synkkä ja häntä vaivasivat ruuansulatushäiriöt. Hän kävi vain kerran luonani ja hän näyttää tulleen täysin terveeksi, eikä hänellä ole ollut mitään oireita taudin uusiutumisesta.

Rouva H—, Maxvillestä. Häntä vaivasi yleinen ihotauti mikä oli erittäinkin ankara vasemmassa jalassa. Molemmat jalat olivat tulehtuneet, varsinkin nilkoista ja hänen oli vaikea

kävellä. Minä hoidin häntä suggestionilla. Jo samana iltana rouva H. kykeni kävelemään useampia satoja metrejä väsymättä laisinkaan. Seuraavana päivänä hänen jalkansa ja nilkkansa eivät olleet enää turvoksissa, eivätkä ole turvonneet enää sen jälkeen. Tuo ihotauti parani hyvin pian.

Rouva P—, Laneuvevillestä. Hänellä oli kipuja munuaisissa ja polvissa. Hän oli sairastunut jo kymmenen vuotta sitten, taudin tullessa joka päivä pahemmaksi. Annoin hänelle suggestionin ja hän itse käytti itse-suggestionia. Paraneminen oli melkein hetken työ ja jatkui se säännöllisesti. Hän parani pysyväisesti.

Rouva Z—,Nancystä, sairastui tammikuussa, 1910, sairaaloisesta veren pakkautumisesta keuhkoihin, mistä taudista hän ei ollut vielä parantunut kahta kuukautta myöhemmin. Hän kärsi yleisestä heikkoudesta, ruokahalun puutteesta, vaikeista ruuansulatushäiriöstä, umpitaudista, unettomuudesta ja runsaista yöhikoilemisista. Heti ensimäisen suggestionin jälkeen potilas tunsi itsensä paremmaksi ja kahden päivän kuluttua hän tuli luokseni ja kertoi, että hän voi täysin hyvin. Kaikki taudinoireet olivat kadonneet ja kaikki hänen elimensä toimivat säännöllisesti. Kolme tahi neljä kertaa hän oli ollut juuri saamaisillaan hikoamiskohtauksen, mutta oli joka kerta estänyt sen käyttämällä tietoista itse-suggestionia. Ja tästä ajasta lähtien rouva Z. on saanut nauttia hyvästä terveydestä.

X—, Belfortista, ei voinut puhua kymmentä minuuttia enempää tulematta täysin puhekyvyttömäksi. Monet lääkärit, jotka olivat häntä tutkineet, eivät olleet löytäneet mitään vikaa hänen äänielimissään; muuan lääkäri kuitenkin sanoi X:n kärsivän vanhuuden tuottamasta kurkunpään heikkoudesta ja hän oli sitä mieltä, että tuo tauti oli parantumaton. Sattumalta X. kuitenkin tuli viettämään juhlapäiviään Nancy'in ja muuan naistuttavistani neuvoi häntä luokseni. Hän kieltäytyi ensin, mutta lopulta suostui huolimatta ehdottomasta epäuskostaan suggestionin voimaan. Minä hoidin häntä kuitenkin suggestionilla ja pyysin häntä tulemaan jälleen luokseni kahden päivän kuluttua. Hän tulikin luokseni määräämänäni päivänä ja kertoi minulle, että hän oli kyennyt juttelemaan koko edellisen päivän iltapäivän. Kaksi päivää myöhemmin hän tuli luokseni ja kertoi, että hän ei ollut ainoastaan keskustellut kauan aikaa vaan myöskin laulanut edellisenä päivänä. Hä-

nen paranemisensa on vielä pysyväinen ja olen varma, että se aina tulee niin olemaan.

Ennenkuin lopetan, minun tekee mieleni sanoa muutamia sanoja siitä, kuinka vanhemmat voivat käyttää menettelytapaani lapsiensa kasvatuksessa ja ojennuksessa.

Vanhemman tulee odottaa kunnes lapsi on nukkunut, mennä varoen hänen huoneeseensa, pysähtyä kyynärän päähän hänen vuoteestaan ja toistaa 15 tahi 20 kertaa kuiskaten kaikki ne asiat, mitä hän tahtoo lapselta, koskekoonpa ne sitten terveyttä, työtä, nukkumista, ahkeruutta, käytöstä tahi mitä tahansa. Hänen tulee sitten poistua huoneesta, varoen, kuten huoneeseen tullessaankin, ettei hän herätä lasta. Tämä äärettömän yksinkertainen menettelytapa antaa mitä parhaimpia tuloksia, ja on hyvin helppo ymmärtää miksi. Kun lapsi nukkuu, hänen ruumiinsa ja tietoinen minänsä ovat levossa, sanoisinko ovat kuolluksissa, mutta hänen tiedoton minänsä on valveilla. Vanhempi näinollen puhuu tiedottomalle minälle, mikä, ollen hyvin herkkäuskoinen, vastustamatta hyväksyy sille sanotut asiat ja tällä keinoin, vähitellen, lapsi alkaa muodostautua vanhempiensa esittämien toiveiden mukaiseksi.

LOPPUSANAT.

Minkälaisen johtopäätöksen me voimme nyt tästä kaikesta tehdä?

Tuo johtopäätös on hyvin yksinkertainen ja vain muutamilla sanoilla ilmaistava: Meissä on olemassa mittaamaton voima, mikä, jos sitä käytetään tiedottomasti, on usein meille vahingollinen. Päinvastoin käytettynä tietoisella ja viisaalla tavalla, se antaa meille mahdollisuuden olla itsemme herroja ja karttaa ei ainoastaan omiamme, vaan myöskin auttaa toisia karttamaan heidän ruumiillisia ja henkisiä sairauksiaan; samalla se antaa meille tilaisuuden elää elämämme onnellisina, olkootpa olosuhteet mitä tahansa.

Lopuksi, ja ennen kaikkia, sitä pitäisi käyttää kaikkien oikealta tieltä poikenneiden henkiseen uudistamiseen.

EMILE COUE.

EMILE COUE'N AJATUKSIA JA NEUVOJA.

Hänen oppilaansa rouva Emile Leon'in kirjallisesti muistiinpanemia.

Älkää kuluttako aikaanne ajattelemalla teissä mahdollisesti olevia sairauksia, sillä, jos teissä ei sattuisi niitä olemaankaan, te saatte niitä keinotekoisesti.

* * *

Tehdessänne tietoisia itse-suggestioneja, tehkää ne luonnollisesti, yksinkertaisesti, luottaen ja ennen kaikkea *ilman mitään ponnistusta.* Jos tiedottomat ja huonot itse-suggestionitkin onnistuvat näin usein, niin on se vain siitä syystä, että ne on tehty ilman ponistusta.

* * *

Olkaa varma, että te tulette saamaan mitä haluatte, ja te tulettekin sen saamaan, jos se vain ei ole yliluonnollista.

* * *

Tullaksenne itsenne herraksi, on tarpeellista vain ajatella tulevanne siksi. Jos teidän kätenne vapisevat tahi jalkanne horjuvat, sanokaa vain itsellenne, että sen on lakattava, ja vähitellen se lakkaakin. Teidän ei tarvitse luottaa minuun, vaan itseenne, sillä juuri teissä itsessänne yksin on voima, mikä voi teidät parantaa. Minä opetan vain osaltani teitä, kuinka tuota voimaa on käytettävä.

* * *

Älkää koskaan keskustelko asioista, joista ette mitään tiedä, sillä siten teette itsenne naurettavaksi.

Teistä ihmeellisiltä näyttävillä asioilla on täysin luonnolliset syynsä; jos ne näyttävät eriskummallisilta, niin on se vain siksi, että te ette huomaa niiden syitä. Kun te huomaatte

syyn, te käsitätte, ettei mikään voinut olla enemmän luonnollista.

* * *

Kun tahto ja mielikuvitus ovat ristiriidassa, mielikuvitus voittaa aina. Sellaiset tapaukset ovat hyvin lukuisia, ja silloin me emme ainoastaan jätä tekemättä sitä, mitä me tahdomme, vaan myöskin teemme tahtomamme asian ehdottoman vastakohdan. Esimerkiksi: mitä enemmän me koetamme nukkua, mitä enemmän me yritämme lakata nauramasta, mitä enemmän me koetamme välttää jotakin esinettä ja mitä enemmän me ponnistelemme muistaaksemme jonkun nimen, samalla kun ajattelemme, että *me emme voi sitä tehdä,* sitä enemmän me vain kiihoitamme itseämme, sitä enemmän hallitsemattomaksi käy naurunpuuskamme, sitä varmemmin me syöksymme tiellä olevan esineen päälle ja sitä kauemmaksi haluamamme nimi poistuu muistista. ,

Siis kaikkein tärkein tekijä henkilössä on mielikuvitus eikä suinkaan tahto; ja siten on mitä vakavin virhe neuvoa ihmisiä harjoittamaan tahtoaan, kun heidän pitäisi käydä juuri mielikuvitustaan ohjaamaan.

* * *

Asiat eivät ole meille sitä, mitä ne oikeastaan ovat, vaan ovat sitä, mitä ne näyttävät olevan. Tämä selittää hyvässä uskossa puhuvien henkilöiden ristiriitaisen todistuksen .

* * *

Uskoen olevansa ajatustensa herra, henkilö tuleekin siksi.

* * *

Jokainen ajatuksistamme, olkoonpa sitten hyvä tai paha, tulee konkreettiseksi, aineellistuu ja pian tulee todellisuudeksi.

Me olemme sitä, miksi me teemme itsemme, emmekä sitä, miksikä olosuhteet meidät muovailevat.

* * *

Jokainen, joka alottaa elämänsä ajatuksella: "minun täytyy onnistua", onnistuu aina, sillä hän tekee sen, mikä on tarpeellista tuon tuloksen saavuttamiseen. Jos hänelle esiintyy vain yksi ainoa tilaisuus, ja olkoonpa, että tuolla tilaisuudella on ainoastaan yksi hius kaljulla päälaellaan, hän ottaa tuon tilaisuuden sen ainoastakin hiuksesta kiinni. Edelleen, hän tietämättään tahi tietäen, saa aikaan suosiollisia olosuhteita.

Päinvastoin henkilö, joka aina epäilee itseään, ei koskaan onnistu missään yrityksessään. Hänellä voi mahdollisesti olla kokonainen armeija tilaisuuksia, joista jokaisella pää on täynnä hiuksia kuin Absalomilla, ja kuitenkaan hän ei näe niitä tarttuakseen yhteen ainoaankaan kiinni, vaikka hänen ei tarvitseisi kuin ojentaa kätensä tehdäkseen niin. Tavallisesti hänen esille tuomansa tilaisuudet ovat epäsuotuisia. Älkää sitten syyttäkö kohtaloanne, syy on teissä itsessänne.

* * *

Ihmiset aina saarnaavat oppia ponnistelusta, mutta tämä ajatus on hyljäksyttävä. Ponnistus tarkoittaa tahtoa ja tahto puolestaan voi saattaa mielikuvituksen pysymään erillään, siten saaden aikaan päinvastaisen tuloksen kuin mitä olimme tahtoneet.

* * *

Ajatelkaa aina, että se, mitä teidän on tehtävä, on helppoa. Tässä mielentilassa te ette kuluta voimaanne enemmän kuin mitä on tarpeellista; pitäessänne tehtäväänne vaikeana, te kulutatte kymmenen jopa kaksikymmentä kertaa voimaanne enemmän kuin on tarpeellista; toisinsanoen, te haaskaatte voimaanne.

* * *

Teidän on opittava käyttämään itse-suggestionia aivan samoin kuin mitä muuta työvälinettä tahansa. Hyvä pyssy tottumattomissa käsissä antaa huonoja tuloksia, mutta mitä enemmän nuo samat kädet oppivat sitä käyttämään, sitä helpommin ne ohjaavat luodin maaliinsa.

* * *

Tietoinen itse-suggestioni, käytettynä uskolla, luottamuksella ja kestävyydellä, todellistuu matemaattisen varmasti, sikäli kuin sitä käytetään madollisuuden rajojen sisällä.

* * *

Syy, miksi jotkut henkilöt eivät voi saada tyydyttäviä tuloksia itse-suggestionilla aikaan, johtuu se osaksi itseluottamuksen puutteesta tahi kuten useimmin on laita, syystä, että on tehty ponnisteluja sitä tehdessä. Tehdäksemme hyviä suggestioneja, meidän on välttämätöntä tehdä ne *ilman ponnistelua.* Ponnistelu saattaa toimintaan *tahdon,* mikä täytyy jättää kokonaan syrjään itse-suggestionia tehdessä. Meidän on käytettävä *yksinomaan* mielikuvitusta.

* * *

Monet henkilöt, jotka koko elämänsä ajan ovat turhaan koettaneet saavuttaa menetetyn terveytensä takaisin, kuvittelevat, että heidät voidaan parantaa itse-suggestionilla aivan heti. Se on erehdys, sillä ei ole järkevätä ajatella niin. On hyödytöntä odottaa itse-suggestionin saavan aikaan enemmän kuin mitä se tavallisesti tekee, se tahtoo sanoa, saavan aikaan edistyvän paranemisen, mikä vähitellen muuttuu täydelliseksi paranemiseksi, jos se ollenkaan on mahdollista.

* * *

Kaikkien uskolla parantajien keinot perustuvat itse-suggestioniin, se tahtoo sanoa, että heidän menettelytapansa, mitä ne lienevätkään, mahtisanoja, loihtuja, temppuja tahi näyttämölle asettamisia, saavat sairaassa aikaan paranemista tarkoittavan itse-suggestionin.

Jokaisella sairaudella on kaksi puolta, jos tuo sairaus ei vain ole jyrkästi henkistä laatua. Jokaiseen ruumiilliseen sairauteen todellakin tulee henkinen sairaus aina lisää. Jos me merkitsemme ruumiilllista sairautta numero 1, henkistä sairautta voidaan merkitä numeroilla 1, 2, 10, 20, 50, 100 tahi suuremmilla numeroilla. Useissa tapauksissa henkinen sairaus häviää silmänräpäyksessä, ja jos se nyt edustaa jotakin korkeata numeroa, esim. 100, samalla kun ruumiillinen sairaus

on merkitty 1, ainoastaan viimemainittu jää jälelle, ollen vain 101:s osa yhdistyneestä sairaudesta; sellaista tapausta kutsutaan ihmeeksi, kuitenkaan siinä ei ole mitään ihmeellistä.

* * *

Vastoin tavallista luuloa ruumiilliset sairaudet ovat yleensä helpommin parannettavissa kuin henkiset.

Buffon tapasi sanoa: "Mies on sitä, miltä hän näyttää". Me sanoisimme sen: "mies on sitä, mitä hän ajattelee". Epäonnistumisen pelko tuo melkein aina muassaan epäonnistumisen, samalla tavoin onnistumisen ajatus tuottaa onnistumisen, tehden meidät aina kykeneviksi voittamaan mahdollisesti kohtaamamme vastukset.

* * *

Luottamus on yhtä tarpeellinen suggestionin antajalle kuin hänen potilaalleenkin. Tämä luottamus, tämä usko juuri panee hänet saamaan tuloksia, mitä muut keinot eivät olleet kyenneet saamaan aikaan.

* * *

Henkilö ei toimi, menettelytapa toimii.

* * *

Vastoin yleistä mielipidettä, suggestioni tahi itse-suggestioni voi parantaa myöskin elimellisiä vikoja.

Ennen luultiin, että hypnotismia voitaisiin ainoastaan käyttää hermosairauksien parannukseen; sen voima on kuitenkin paljon suurempi. On totta, että hypnotismi vaikuttaa hermosysteemin välityksellä, mutta hermostohan hallitsee kaikkia elimiä. Hermosto panee lihakset liikkeelle; hermot toiminnallaan sydänlihaksiin säännöstävät verenkierron ja toiminnallaan verisuoniin saattavat ne joko laajenemaan tahi supistumaan. Hermot vaikuttavat kaikkiin elimiin, ja niiden välityksellä me voimme päästä käsiksi kaikkiin sairaisiin elimiin.

T:ri Paul Joire.

* *

Henkisellä vaikutuksella on merkittävän suuri arvo parannuksessa. Se on ensiluokan tekijä, minkä hylkääminen olisi hyvin väärin, varsinkin kun lääketieteessä ja inhimillisen toiminnan kaikilla muillakin aloilla *henkiset voimat* juuri johtavat maailmaa.

T:ri Louis Renon.
Pariisin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan professori.

* *
*

Älkää koskaan unhoittako tärkeää itse-suggestionia: Aina ja kaikesta huolimatta valoisa maailmankatsomuskanta, silloinkin kun tapaukset eivät näytä sitä oikeuttavan.

Rene de Drabois.

* *
*

Uskon kannattama suggestioni on pelättävä voima.

T:ri A. L., Pariisi, Heinäk. 1920.

* *
*

Omatakseen ja elähdyttääkseen ehdotonta luottamusta, henkilön täytyy olla vakuutettu täydellisestä vilpittömyydestään, ja omatakseen tällaisen vilpittömyyden vakuutuksen, henkilön täytyy toivoa enempi hyvää toiselle kuin itselleen.

"Culture de la Force Morale", C. Baudouin.

HAVAINTOJA.

Nuori B—, 13 vuoden vanha meni sairaalaan tammikuussa, 1912. Hänellä oli hyvin vaarallinen sydäntauti, mille oli ominaista hengenahdistus; hänen oli tuon tautinsa vuoksi niin vaikea hengittää, että hän vain suurin vaivoin pääsi hiukankaan kävelemään. Muuan meidän parhaimmista lääkäreistämme, joka piti hänestä huolta, ennusti hänelle nopeaa ja kohtalokasta loppua. Mainittu lapsi jätti sairaalan helmikuussa, eikä ollut *yhtään parempi.* Muuan hänen perheystävistään toi lapsen luokseni. Nähtyäni hänet, pidin hänen tilaansa parantumattomana, mutta siitä huolimatta annoin hänen mennä alkeiskokeiden läpi, jotka olivatkin kummastuttavan onnistuneita. Senjälkeen tein häelle suggestionin ja kehoitin häntä tekemään samanlaisen itselleen sekä käskin häntä tulemaan takaisin kahden päivän kuluttua. Kun hän tuli luokseni seuraavan kerran, huomasin ihmeekseni hänen hengityksensä ja kävelynsä suuresti paranneen. Uudistin suggestionini ja pari päivää myöhemmin huomasin hänen paranemisensa taas edistyneen; samoin jokaisella hänen käynnillään luonani. Niin joutuisaa oli paranemisen edistyminen hänessä, että kolmea viikkoa myöhemmin hänen ensimmäisen käyntinsä jälkeen, pieni sairaani kykeni jo kävelemään äitinsä kanssa Villers'in ylätasangolle.

Hän saattoi helposti ja melkein säännöllisesti hengittää sekä kävellä ilman hengenahdistusta. Hän voi nousta ylös rappusia, mikä oli ennen hänelle mahdotonta. Paraneminen edistyi tasaisesti ja eräänä päivänä pikku B. kysyi minulta, voisiko hän mennä asumaan isoäitinsä luo Carignaan. Kun hän kerran näytti minusta terveeltä, niin kehoitin häntä menemään. Hän lähetti aika ajoin itsestään uutisia minulle. Hänen terveytensä tuli paremmaksi ja paremmaksi; hänellä oli hyvä ruokahalu ja säännöllinen ruuansulatus eikä hän senjälkeen tuntenut enää mitään painostusta. Hän ei ainoastaan voinut kävellä niinkuin kaikki muutkin, vaan hän myöskin juoksenteli ja ajoi takaa perhosia.

Sama sairaani palasi luokseni takaisin lokakuussa ja minä tuskin tunsin häntä enää samaksi kumaraksi ja heikoksi

pikkupojaksi, joka oli jättänyt minut toukokuussa. Hän oli kasvanut pitkäksi, suoraksi pojaksi ja hänen kasvonsa uhkuivat terveyttä. Tuona aikana hän oli kasvanut 12 centimetriä ja tullut 9 kiloa painavammaksi. Siitä lähtien hän on ollut täysin terve; hän juoksentelee rappuja ylös ja alas, ajaa polkupyörällä ja pelaa jalkapalloa toveriensa kanssa.

Neiti X—, Genevasta, 13 vuoden ikäinen. Hänellä oli ohimossa haava, mitä monet lääkärit pitivät tuberkuloosin aiheuttamana. Viimeisten puolentoista vuoden aikana tuo haava ei ollut ottanut parantuakseen, vaikka sitä hoidettiin mitä erilaisimmilla parannuskeinoilla. Sitten hänet vietiin Boudouin, Coue'n oppilaan, luo Genevaan. Boudouin hoiti häntä suggestionilla ja käski hänen palata takaisin viikon kuluttua. Kun hän tuli jälleen, haava oli parantunut.

Neiti Z—, myöskin Genevasta. Hänen oikea jalkansa oli ollut jäykkänä 17 vuotta, johtuen polven yläpuolella olleesta ajoksesta, mitä oli pitänyt leikata. Hän pyysi Boudouin'ia parantamaan hänet suggestionilla. Tuskin oli hän hoidon alkanut, kun sairas jo voi taivuttaa ja suoristaa jalkaansa säännöllisesti. (Tähän tautiin tietenkin oli olemassa sielutieteellinen syy.)

Rouva Urbain Marie, 55 vuotta vanha, kotoisin Maxevillestä. Hänellä oli puolitoista vuotta vanha laskimohaava. Ensimmäisen kerran hän kävi luonani syyskuussa, 1915, ja toiesn kerran viikkoa myöhemmin. Kahden viikon kuluttua haava oli täydellisesti parantunut.

Emile Chenu, 10 vuotta vanha, Grand Rue 19 (pakolainen Metz'istä). Häntä vaivasi joku tuntematon kasvannaisten aikaansaama sydänkipu; joka yö hän sylki verta suustaan. Hän tuli luokseni ensimmäisen kerran heinäkuussa, 1915; ja jo muutaman vierailun jälkeen hänen verensylkynsä vähenemistään väheni, kunnes marraskuun lopulla se oli täydellisesti lakannut. Kasvannaiset näyttivät myöskin poistuneen. Elokuuhun, 1916, mennessä tauti ei ollut uusiutunut hänessä.

Hazot, 48 vuoden ikäinen, kotoisin Brin'istä. Hän oli tullut työhönkykenemättömäksi tammikuussa, 1915, johtuen erikoislaatuisesta päivä päivältä pahenevasta kroonillisesta kurkkutulehduksesta. Hän tuli luokseni lokakuussa, 1915. Paraneminen alkoi heti ja jatkui siitä saakka edelleen. Tällä

hetkellä, jos hän ei olekaan täydellisesti terve, niin hän on kuitenkin paljon parempi.

B— oli kärsinyt 24 vuotta otsaluun alla olevan ontelon tulehduksesta, mihin oli ollut yksitoista leikkausta tarpeen. Kaikesta huolimatta hänen otsaontelonsa oli pysynyt sairaaloisena ja siihen koski äärettömän ankarasti. Sairaan ruumiillinen tila oli mitä surkuteltavin; hänellä oli mitä ankarimpia ja melkein yhtämittaisia kipuja, hän oli hyvin heikko, häneltä puuttui ruokahalu, eikä hän voinut kävellä, ei lukea eikä nukkua. Hänen hermostonsa oli melkein yhtä huonossa kunnossa kuin hänen ruumiinsakin ja huolimatta sellaisten miesten parannuksista, kuten Bernheim, Nancystä, Dejerine Pariisista, Dubois Bern'istä ja X. Strasburg'ista, hänen sairautensa ei ainoastaan jatkunut, vaan vieläpä tuli päivä päivältä pahemmaksi. Tämä sama sairas tuli luokseni syyskuussa, 1915, jonkun toisen sairaani kehoituksesta. Siitä hetkestä lähtien hän on nopeasti edistynyt paranemisessaan ja tällä haavaa (1921) hän on täydellisesti terve, ollen aivan kuin uudestaansyntynyt.

Nagengast, 18 vuoden ikäien, rue Sallier 39, kärsi Pott'in taudista. Hän tuli luokseni 1914 vuoden alkupuolella, oltuaan jo kuusi kuukautta kittilaastari-kureliiveihin käärittynä. Hän tuli säännöllisesti kaksi kertaa viikossa luennoilleni ja teki itselleen tavallisen suggestionin joka aamu ja ilta. Paraneminen alkoi hyvin pian ja lyhyen ajan jälkeen hänen ei enää tarvinnut käyttää laastariliivejä. Näin hänet uudelleen huhtikuussa, 1916. Hän oli silloin täydellisesti terve ja toimi postimiehenä, oltuaan aikaisemmin sairaalavaunun apulaisena Nancyssa aina siihen saakka kunnes virka lakkautettiin.

D—, Jarvillestä. Häntä vaivasi vasemman yläsilmäluomen halvaus. Hän meni sailraalaan ja sai siellä paikallisen ruiskutuksen, mikä saattoikin hänen silmäluomensa kohoamaan. Hänen vasen silmänsä oli kuitenkin kääntynyt ulospäin enemmän kuin 45 astetta ja leikkaus näytti tarpeelliselta. Asiain näinollen tuli hän luokseni, ja suggestionin avulla hänen vasen silmänsä meni takaisin entiseen säännölliseen asemaansa.

Rouva L—, Nancystä. Häntä vaivasi yhtämittainen kasvojen oikealle puolelle kohdistuva särky, mikä oli jo ollut hänellä kymmenen vuotta. Hän oli kysynyt neuvoa useilta lääkäreiltä, joiden määräyksistä ei kuitenkaan näyttänyt olevan mitään apua ja leikkausta pidettiin tarpeellisena. Sairas tuli

luokseni 25 p. heinäk., 1916, ja alkoi heti parantua. Noin kymmenen päivän kuluttua kipu oli täydellisesti poistunut ja 20 p:ään joulukuuta mennessä se ei ollut kertaakaan uusiutunut.

Maurice T—, 8½ vuoden vanha, Nancystä. Hänellä oli n. s. pölkkyjalat. Ensimäinen leikkaus paransi melkein kokonaan vasemman jalan kun taas oikea jalka jäi edelleen vaivaiseksi. Kaksi seuraavaa leikkausta eivät hyödyttäneet mitään. Kun lapsi tuotiin luokseni ensimäisen kerran, helmikuussa, 1915, hän käveli koko hyvin hänen jalkojaan suorana pitävien laitteiden avulla. Ensimmäisen hoitoni jälkeen seurasi pikainen paraneminen ja toisen hoidon jälkeen lapsi voi jo kävellä tavallisissa kengissä. Paraneminen edistyi huomattavasti ja 17 p:ään huhtikuuta mennessä lapsi oli aivan terve. Oikea jalka ei kuitenkaan tullut täysin terveeksi, ja oli siihen syynä nyrjähdys, mikä loukkasi sitä helmikuussa, 1916.

Rouva X—, Blainvillestä. Hänellä oli haava vasemmassa jalassa, luultavasti johtuen jostakin erikoisesta syystä. Pieni nyrjähdys turvotti jalan ja saattoi aikaan ankaroita kipuja. Eri parannustavoilla, millä tuota jalkaa hoidettiin, oli vain kielteinen tulos, ja hyvin pian ilmaantui märkivä haava, mikä näytti olevan luumätää. Käveleminen kävi hänelle tuskalliseksi ja hyvin vaikeaksi huolimatta parannuksista. Erään entisen potilaani, jonka olin parantanut, kehoituksesta hän tuli luokseni ja alkoi heti parantua. Vähitellen turvonnut paikka painui alas, tuskat vähenivät, märkiminen lakkasi ja haava meni kiinni. Parantuminen otti vain muutamia kuukausia. Tällä hetkellä jalantoiminta on melkein säännöllinen, vaikkakin kipu ja tulehdus ovat kokonaan poistuneet, jalan koukistaminen on vielä epäsäännöllinen saattaen hänet hiukan ontumaan.

Rouva R—, Chavingnystä. Häntä oli vaivannut kohtutulehdus jo noin kymmenen vuotta. Hän tuli luokseni heinäkuussa, 1916. Paraneminen alkoi heti, kivut ja verenvuoto nopeasti vähenivät ja 29 päivään seuraavaa syyskuuta mennessä molemmat olivat kokonaan poistuneet. (Kuukautisista, joista hän aikaisemmin oli kärsinyt kahdeksan tahi kymmenen päivää, hän pääsee nyt ohi neljässä päivässä.)

Rouva H—rue, Guilbert-de-Pivercourt, Nancystä, 49 vuoden ikäinen. Häntä oli vaivannut aina syyskuusta, 1914,

lähtien paha laskimohaava, mitä hän oli hoitanut lääkärinsä määräysten mukaan, kuitenkaan onnistumatta. Hänen jalkansa oli hyvin turvoksissa (heti nilkan yläpuolella oleva haava, mikä oli suuruudeltaan noin kahden hopea-frangin kokoinen, oli auki aina luuhun saakka.) Se oli hyvin pahoin turvoksissa, märki kovin ja tuotti mitä ankarimpia kipuja. Sairas tuli luokseni ensimmäisen kerran huhtikuussa, 1916, ja paraneminen, mikä alkoi heti ensimmäisen hoitoni jälkeen, jatkui keskeytyksittä. Helmikuun 18 päivän tienoissa, 1917, tulehdus oli *kokonaan hävinnyt* ja tuskat poistuneet; haava oli kuitenkin vielä jälellä, mutta se oli vain suuruudeltaan noin herneen kokoinen ja ainoastaan muutamia millimetrejä syvä, vuotaen vielä hyvin vähän. Vuoteen 1920 mennessä se oli kuitenkin jo täydellisesti hävinnyt.

Neiti D—, Mirecourtista, 16 vuoden ikäinen. Häntä oli vaivannut jo kolmen vuoden ajan hermokohtaukset. Nuo kohtaukset, mitkä alussa olivat vain harvinaisia, olivat säännöllisesti käyneet useammin sattuviksi. Kun hän tuli luokseni huhtikuun 1 p:nä, 1917, hän kertoi että viimeisen kahden viikon aikana oli hänellä ollut 3 kohtausta. Seuraavien kolmen viikon aikana hän ei saanut enää mitään kohtauksia. Heti hoitoni alettua katosivat tältä nuorelta naiselta myöskin päänkivut, mitkä olivat häntä alinomaa vaivanneet.

Rouva M—, 43 vuoden vanha, rue d'Amance 2, Malzevillestä. Hän tuli vuoden 1916 lopussa luokseni kärsien päänsärystä, mikä häntä oli vaivannut koko hänen ikänsä. Hän kävi muutamia kertoja luonani ja hänen tuskansa poistui. Paria kuukautta myöhemmin hän oli huomannut, että hänen kohtunsa putoaminen, mistä hän ei ollut minulle mitään maininnut, oli myöskin parantunut itse-suggestionilla hänen ollenkaan sitä vaivaansa ajattelematta. (Tulos johtui hänen joka aamu ja ilta käyttämänsä itse-suggestionikaavan *"kaikin puolin"* vaikutuksesta.)

Rouva D—, Choisy-le-Roi'sta. Annoin hänelle yleisen suggestionin heinäkuussa, 1916, ja hän käytti sen jälkeen itse-suggestionia joka aamu ja ilta. Saman vuoden lokakuussa mainitsemani henkilö kertoi minulle, että hän oli parantunut kohdun laskeutumisesta, mikä oli häntä jo vaivannut yli 20 vuotta. Huhtikuuhun, 1920, mennessä parantuminen hänes-

sä oli ollut pysyvä. (Sanat *"kaikin puolin"* olivat saaneet aikaan parannuksen tässäkin tapauksessa.)

Rouva Jousselin, 60 vuotta vanha, rue des Dominicains 6. Hän tuli luokseni heinäkuun 20 p., 1917, kärsien ankaroita kipuja oikeassa jalassa, mikä oli myöskin kokonaan turvonnut. Hän pääsi liikkeelle vain valittaen joka pienimmälläkin askeleella, mutta luentoni jälkeen, hänen suureksi ihmeekseen, hän voi jo kävellä säännöllisesti tuntematta vähääkään kipua. Hän tuli luokseni neljän päivän kuluttua ja kertoi, ettei hän ollut tuntenut tuona aikana yhtään kipua ja että turpoaminen oli laskeutunut. Sama potilaani kertoi minulle myöskin, että, hänen alettuaan käydä luennoillani, hänestä myöskin valkovuoto ja kauvan kärsimänsä suolitulehdus olviat parantuneet. (Sama huomautus kun kahdessa edellisessä tapauksessa.) Saman vuoden marraskuussa hänen parannuksensa oli vielä täydellinen ja pysyvä.

Neiti G. L—, 15 vuoden vanha, rue du Montet 88. Hän oli sammaltanut aivan lapsuudestaan saakka. Heinäk. 20 p., 1917, hän tuli luokseni ja sammaltaminen heti lakkasi. Näin häntä kuukautta myöhemmin ja hän kertoi, että hän oli täysin parantunut.

Eugene Ferry, 60 vuoden vanha, rue de la Cote 56. Hän oli kärsinyt viisi vuotta reumaattisia kipuja hartioissaan ja vasemmassa jalassa. Hän käveli hyvin vaivaloisesti nojaten keppiin eikä hän voinut nostaa käsivarsia olkapäitään korkeammalle. Hän tuli luokseni 17 p. syyskuuta, 1917. Heti ensimmäisen luentoni jälkeen kivut hävisivät hänestä täydellisesti; hän ei ainoastaan voinut nyt ottaa pitkiä askeleita, vaan kykeni juoksemaankin. Sen lisäksi hän voi nyt jo heiluttaa käsivarsiaan kuin myllynsiipiä. Seuraavana marraskuuna tapasin häntä ja hän kertoi minulle olevansa täysin terve.

Rouva Lacour, 63 vuoden ikäinen, chemin des Sables. Hänellä oli ollut kipuja kasvoissa jo enemmän kuin 20 vuotta. Kaikki hoitotavat olivat epäonnistuneet. Hänelle suositettiin leikkausta, mutta hän kieltäytyi siitä. Heinäk. 20 p., 1916, hän tuli ensimmäisen kerran luokseni ja neljä päivää myöhemmin kivut kokonaan lakkasivat. Parannus on ollut pysyväinen aina tähän päivään saakka.

Rouva Martin, Grande-Rue (Ville-Vieille) 105. Häntä oli vaivannut 13 vuotta yhtä mittaa kohduntulehdus, tuoden

muassaan valkojuoksuja ja verenvuotoa. Hänen kuukautisensa, mitkä tulivat hänelle 22 tai 23 päivän kuluttua, kestivät 10—12 päivää. Hän tuli luokseni ensimmäisen kerran 15 p. marraskuuta ja sen jälkeen säännöllisesti joka viikko. Heti ensimmäisen käynnin jälkeen huomattiin ilmeistä paranemista, mikä jatkui aina tammikuuhun, 1918, saakka, jolloin tulehdus oli jo kokonaan poistunut; kuukautiset tulevat nyt hänelle säännöllisesti ja ilman pienintäkään kipua. Kolotus polvessa, mistä sairas oli kärsinyt 13 vuotta, oli myöskin parantunut.

Rouva Castelli, 41 vuoden vanha, kotoisin Einvillestä. Hän oli kärsinyt jo 18 vuotta aika-ajoin sattuvasta reumaattisesta kivusta oikeassa polvessa. Viittä vuotta takaperin tuo kohtaus oli hänellä uusintunut hyvin ankarana, jalka oli turvonnut polvea myöten, raajan alaosa oli kuivettunut ja kän voi kävellä ainoastaan käyttäen apunaan joko keppiä tahi kainalosauvaa. Marrask. 5 p., 1917, hän tuli ensi kerran luokseni ja läksi pois *käyttämättä apunaan keppiä tahi kainalosauvaa.* Siitä ajasta lähtien hän ei ole koskaan enää käyttänyt kainalosauvaa ja keppiäkin hän käyttää vain sattumalta. Kipu polvessa uusiutuu aika-ajoin, mutta on hyvin lievää laatua.

Rouva Meder, 52 vuoden ikäinen, Einvillestä. Häntä oli kuusi kuukautta vaivannut turpoamisella ilmenevä kipu oikeassa polvessa, mikä vika saattoi hänet kykenemättömäksi koukistamaan jalakansa. Hän tuli luokseni jouluk. 7 p., 1917. Tuli takaisin seuraavan tammik. 4 p. ja hän kertoi, että kipu oli jo melkein kokonaan lakannut ja että hän voi kävellä säännöllisellä tavalla. Tämän hänen viimeisen käyntinsä jälkeen kipukin kokonaan lakkasi.

EMILE COUE.

MILLAISEN KASVATUKSEN PITÄISI OLLA?

Väitteeni, että lapsen kasvatus pitää alkaa jo ennen sen syntymistä, voi näyttää hyvin kummalliselta, mutta minä todellakin tarkoitan sitä.

On aivan totta, että nainen, muutamia viikkoja raskaaksi tulemisensa jälkeen, alkaa jo mielessään kuvailla kantamansa lapsen olevan joko pojan tahi tytön ja että se perii ne ja ne henkiset ja ruumiilliset ominaisuudet. Jos hän nyt pitää koko raskauden aikansa mielessään tuon saman kuvan, niin lapsi todellakin synnyttyään on sitä sukupuolta ja niillä ominaisuuksilla varustettu, mitä äiti oli koko ajan toivonut.

Sparttalaiset vaimot synnyttivät voimakkaita lapsia, joista kasvoi uljaita sotureja, sillä heidän voimakkain halunsa oli juuri antaa isänmaalleen sankareita; Ateenan äideillä taas oli hyvin sielukkaita lapsia, joiden henkiset kyvyt olivat satoja kertoja suuremmat kuin heidän ruumiilliset lahjansa.

Mainitsemallani tavoin kannettu ja synnytetty lapsi on helposti pystyvä vastaanottamaan myöhemmin suggestioneja, mitkä muutettuina itse-suggestioniksi tulevat vaikuttamaan hänen koko elämänkulkuunsa. Teidän pitää näet tietää, että kaikki sanomanne sanat ja tekemänne työt ovat vain seurauksena itse-suggestionista, minkä taas puolestaan joko esimerkki tahi kuulemanne sanat ovat saaneet toimimaan.

Eikö sitten vanhempien tahi niiden, joille lapsien kasvatus on uskottu, tulisi välttää huonojen itse-suggestionien esilletuontia ja sen sijaan koettaa saada aikaan hyviä itse-suggestioneja?

Ollessanne tekemisissä lasten kanssa, olkaa aina tasapuolinen ja käyttäkää säädyllistä joskin lujaa puhetapaa. Näin menetellen lapsenne kasvavat tottelevikși eikä heillä tule olemaan pienintäkään halua vastustaa teitä.

Ennen kaikkea — ennen kaikkea välttäkää tylyyttä ja raakuutta, sillä nuo ominaisuudet juuri hyvin usein saavat lapsissa aikaan julmuuden ja vihan itse-suggestionin.

Välttäkää lisäksi huolellisesti lapsien läsnäollessa puhumasta kenestäkään pahaa. Sattuu hyvin usein, että istumahuoneessa puhutaan pahaa poissaolevasta lastenhoitajasta ja

soimataan häntä tarkoittamatta sillä kuitenkaan mitään erikoista pahaa.

Poikkeuksetta lapset seuraavat tuota rumaa erimerkkiä, millä myöhemmin lasten elämässä voi olla mitä turmiollisimmat seuraukset.

Herättäkää lapsissanne halu oppia tuntemaan asioiden syyt ja halu oppia rakastamaan luontoa sekä yrittäkää lisätä heidän mielenkiintoaan johonkin asiaan kaikilla mahdollisilla ystävällisesti ja hyvätuulisesti annetuilla neuvoilla. Teidän pitää vastata heidän kyselyihinsä suosiollisesti keskeyttämättä heitä tavallisilla lauseparsilla: "Älä häiritse minua, ole hiljaa, opit sen kyllä myöhemmin" tahi muilla senlaatuisilla.

Älkää koskaan mistään syystä sanoko lapselle "sinä olet laiska eikä sinusta koskaan tule mitään", sillä nuo sanat antavat juuri alun hänessä kehittyville ominaisuuksille, mistä te häntä juuri syytitte.

Jos lapsi on laiska ja tekee tehtävänsä huonosti, sanokaa hänelle kerran, vaikka se ei olisi tottakaan, seuraavat sanat: "Mutta tänäänhän sinä olet tehnyt työsi paremmin kuin tavallista! Hyvin tehty!" Lasta miellyttää teidän harvinainen kiitoksenne ja ensi kerralla hän jo varmasti tekee työnsä paremmin. Ja vähitellen, teidän oikean rohkaisunne johdosta, hänestä kehittyy mitä taitavin työntekijä.

Kaikin mokomin pidättäytykää puhumasta sairauksista lapsien läsnäollessa, sillä sellainen puhe saa heissä varmasti aikaan huonoja itse-suggestioneja. Opettakaa heille päinvastoin, että täysi terveys on jokaisen säännöllinen olotila ja että sairaus on jotakin epäsäännöllistä ja pahaa, mikä kohtuullisella elämällä ja järjellisillä tavoilla on vältettävissä.

Älkää synnyttäkö heissä vikoja opettamalla heitä pelkäämään kylmää tahi kuumaa, sadetta tahi tuulta j. n. e. Ihminen on luotu kestämään sellaisia luonnonvaihteluja ja hänen pitää tehdä se ilman valituksia.

Älkää täyttäkö lapsenne mieltä aave- tahi kummitus-juttuilla, sillä on aina olemassa vaaranmahdollisuus, että lapsuuden aikana hankittu pelkuruus ei jätä häntä myöhemmällä ijälläkään.

Niiden, jotka eivät itse kasvata lapsiaan, on hyvin tarpeellista huolellisesti valita siihen sopivat henkilöt. Lapsenkasvattajan ei ainoastaan tule rakastaa lapsia, vaan myöskin

hänellä pitää itsellään olla ne ominaisuudet, joita te toivotte lapsillenne.

Herättäkää lapsissa halu työhön ja opiskeluun; tehkää se selittämällä asiat tarkoin ja miellyttävällä tavalla, höystäen selityksiänne sopivilla jutuilla, mitkä ovat omiaan tekemään lapsen halukkaaksi kuulemaan seuraavia läksyjänne.

Ennen kaikkea saattakaa lapset käsittämään, että työnteko kuuluu kaikille ihmisille ja että henkilö, joka ei tee minkäänlaista työtä, on arvoton ja hyödytön olio. Antakaa lapsen ymmärtää, että työ tuottaa tekijälleen terveyden ja syvän tyydytyksen tunteen; kun taas laiskuus, josta muutamat niin nauttivat, tuo matkassaan väsymyksen tunteen, hermoheikkouden, elämään kyllästymisen ja saattaa ne, joilla ei ole varoja tyydyttää laiskuuden aikaansaamia himoja, rappiotilaan ja rikoksen poluille.

Opettakaa lapsia olemaan aina kohteliaita ja ystävällisiä kaikille ja erittäinkin niille, jotka mahdollisesti syntymänsä perustalla kuuluvat joko toiseen rotuun tahi luokkaan kuin he itse. Opettakaa heidät kunnioittamaan vanhuutta eikä koskaan ilveillen puhumaan ijän mukanaan tuomista henkisistä tahi ruumiillisista puutteista.

Neuvokaa lapsia rakastamaan kaikkia ihmisiä ilman mitään luokkarajaa. Sanokaa hänelle, että hänen tulee aina olla valmis auttamaan apuatarvitsevaa ja että hän ei koskaan saa pelätä ei ajan — eikä rahanhukkaa kun tosi on kysymyksessä. Lyhyesti, lapsen pitää ajatella enemmän toisia kuin omaa itseään.

Näin tehden saamme kokea sisäistä tyydytystä, mitä itsekäs henkilö aina etsii eikä koskaan löydä.

Kehittäkää lapsissa itseluottamusta ja neuvokaa heitä, ennen heidän mihinkään asiaan ryhtymistä, alistamaan tuon asian järjen punnittavaksi, estäen heitä siten toimimasta hetkellisen vaiston alaisina. Sanokaa heille, että heidän on pysyttävä kiinni järkevästi tekemässään päätöksessä, jos mikään tosiasia ei anna heidän myöhemminkään huomata, että he ovat erehtyneet.

Opettakaa lapsille, että jokaisen on alotettava elämänsä varmana siitä, että hän onnistuu, ja että hän ehdottomasti onnistuukin tämän ajatuksen vaikutuksen alaisena. Ei tietenkään kukaan saa jäädä rauhallisesti istumaan ja odottamaan

tapausten kulkua, vaan jokainen tuon ajatuksen vaikutuksesta tekeekin onnistumisen saavuttamiseksi välttämättömät työt. Henkilö, joka ehdottomasti uskoo onnistumiseensa, ottaa vaarin kaikista tilaisuuksista, mahdollisesti vain yhdestä tarjoutuneesta tilaisuudesta tahi vain senkin yhdestä osasta. Itseluottamusta vailla oleva henkilö taas ajatellen kaiken olevan hänelle mahdotonta, ei koskaan onnistu, sillä hän juuri tuolla onnettomalla ajatuksellaan estää itsensä onnistumasta.

Kuvannollisesti puhuen epäuskoinen voi uida tilaisuuksien meressä, tilaisuuksien, joilla jokaisella on Absalomin tukka, eikä hän kykene tarttumaan yhteen ainoaankaan hiukseen kiinni ja ajattelee vain mielessään epäonnistumisensa syitä. Kun taas henkilö, jolla on onnistumisen ajatus päässään, usein aivan itsestään saa aikaan tilanteita, mitkä tuottavat onnea.

Näistä asioista lapsille puhuttaessa, vanhemman tahi kasvattajan on parempi käyttää esimerkkejä apunaan, sillä lapsen mieli on äärettömän vastaanottavainen. Tuokaa esille jotakin, mitä lapsi haluaa tehdä, ja antakaa hänen se itse tehdä.

Heti kun lapsi oppii puhumaan, antakaa hänen toistaa joka aamu ja ilta 20 kertaa peräkkäin: "Joka päivä ja kaikin puolin minä tulen paremmaksi", mikä sananparsi saattaakin hänet hyvään ja terveelliseen, sekä ruumiilliseen että henkiseen, ilmapiiriin.

Jos teette seuraavan suggestionin, niin te autatte suuresti lasta pääsemään irti vioistaan ja herätätte hänessä vioille vastaisia, toivottuja ominaisuuksia.

Joka ilta lapsen nukuttua menkää hiljaisesti, varoen herättämättä lasta, hänen sänkynsä viereen parin tahi kolmen jalan päähän hänestä. Seisokaa siinä ja yksitoikkoisella äänellä kuiskien mainitkaa se tai ne asiat, mitä te tahtoisitte hänen tekevän.

Olisi mielestäni hyvin suotavaa, nyt tässä lopuksi mainita, että koulunopettajat tekisivät oppilailleen joka aamu tämäntapaisen suggestionin:

"Sulkekaa silmänne, lapset. — Odotan, että te aina olette kohteliaita ja ystävällisiä kaikille ihmisille ja että te aina tottelette vanhempienne tahi opettajienne käskyjä ja ohjeita. Älkää pitäkö mitään käskyä tahi sanottua tosiasiaa väsyttävänä. Teillä oli tapana pitää kaikenlaisia huomautuksia kiusallisina, mutta tästä lähtien te hyvin ymmärrätte, että teidän oma

parhaanne on kysyymksessä ja sen sijaan että te olitte vihaisia käskijöillenne tahi ohjaajillenne, te nyt olette kiitollisia heille."

"Edelleen te alatte nyt pitää työstänne, olkoonpa se mitä tahansa; niistä asioistakin läksyissänne, joista ette ennen välittänyt, te nyt alatte nauttia oppien kaiken, mitä teidän oppia pitää".

"Edelleen te tulette kiinnittämään kaiken tarkkaavaisuutenne opettajanne luentoon ja kuuntelemaan yksinomaan mitä häne teille sanoo, samalla te ette välitä tovereittenne tekemistä piloista ja kujeista ettekä suinkaan itse mihinkään sellaiseen oppitunnin aikana antaannu".

Näillä ehdoilla te kaikki olette älykkäitä, lapset, sillä olettekinhan te älykkäitä, ymmärrätte ja muistatte hyvin kaiken sen, mitä olette oppineet. Oppimanne asiat jäävät pysyvästi muistiinne ja ovat siellä valmiina palvelukseenne heti kohta kun te niitä tarvitsette".

"Samoin tehdessänne yksin työtä, suorittaessanne jotakin kotitehtävää tahi opiskellessanne jotakin läksyä, te kiinnitätte huomionne yksinomaan tehtävänänne olevan työn suorittamiseen ja tietenkin tulette aina saamaan hyvät arvolauseet."

Olen nyt tässä esittänyt neuvon, mikä jos sitä todella uskollisesti tästä lähtien noudatetaan, saa aikaan mitä parhaimmilla ruumiillisilla ja henkisillä ominaisuuksilla varustetun rodun.

EMILE COUE.

KATSAUS COUE'N "LUENTOIHIN"

Kaupunki vavahtaa kuullessaan hänen nimensä, köyhät ja rikkaat tulevat hänen luoksensa ja hän kohtelee jokaista samalla hyväntahtoisuudella, mikä jo sinänsä merkitsee paljon. Kaikista kumallisinta on kuitenkin luennon loputtua nähdä ihmisten, jotka tulivat hänen luokseen synkkinä, ollen kumarassa ja melkein vihamielisen näköisinä (he tunsivat kipua), poistuvan, kuten kaikki muutkin ihmiset, huolettomina, hyvillämielin ja joskus aivan ilosta loistaen (heidän tuskansa oli poistunut). Voimakkaalla ja hymyilevällä hyväntahtoisuudellaan, mikä on Coue'n salaisuus, hän hallitsee hänen luokseen tulleiden henkilöiden mieliä; hän puhuttelee, lukuisia hänen luokseen apua hakemaan tulleita henkilöitä, vuoron perään tähän tapaan:

"Hyvä, rouva, mikä on sitten vaivanne?

Te etsitte liian paljon syitä vaivaanne; mitä te välitätte, mistä vaivanne johtuu? On tarpeeksi se, että teitä vaivaa jokin. Minä opetan teitä pääsemään irti vaivastanne...."

Ja te, herra, teidän laskimohaavanne on jo parempi. Tiedättekö, että teidän paranemisenne edistyy hyvin, todellakin oikein hyvin, ottaen huomioon, että te olette olleet luonani vain kaksi kertaa; onnittelen teitä saavuttamanne tuloksen johdosta. Jos te jatkatte itse-suggestionejanne oikealla tavalla, te paranette hyvin pian. Sanotteko, että teillä on ollut jo tämä haava kymmenen vuotta? Sillä ei ole mitään väliä. Vaikka teillä olisi ollut tuo haavanne jo 20 vuotta, se voidaan parantaa aivan yhtä helposti.

Ja te kerrotte, että ette ole yhtään parantunut. Tiedättekö miksi? Yksinkertaisesti siitä syystä, että teillä ei ole tarpeeksi itseluottamusta. Kun minä sanon teille, että te tunnette itsenne heti paremmaksi, te tunnettekin itsenne heti paremmaksi. Ettekö teekin niin? Tämä johtuu siitä, että te luotatte minuun. Luottakaa samoin itseenne ja saatte saman tuloksen.

Rouva, minä pyydän, älkää kertoko niin paljon yksityiskohtia taudistanne! Etsimällä juuri yksityiskohtia, te kehitätte niitä itsessänne ja pian tarvitsette kyynärän mittaisen luettelon, mihin kaikki luettelemanne vaivat mahtuisivat. Tosiasia on, että teitä ei vaivaa mikään muu kuin väärä katsantokanta. Hyvä, päättäkää mielessänne, että vaivanne poistuu ja se tuleekin poistumaan. Onhan se yksinkertaista kuin evankeliumi.

Te sanotte, että teillä on hermokohtauksia joka viikko. Hyvä, tästä päivästä alkaen tulette tekemään, mitä minä teille käsken, ja te ette saa mitään kohtauksia enään.

Onko teitä vaivannut umpitauti jo niin kauan aikaa? Luuletteko, että sillä on väliä kuinka kauan se on ollut? Sanotte, että se on vaivannut teitä 40 vuotta. Kuulin, mitä sanoitte, mutta totta on, että te paranette huomenna; sanon huomenna luonnollisestikin ehdolla, että teette sen, mitä minä teille sanon, ja käskemälläni tavalla.

Teillä on kaihi silmässä, rouva. En voi varmasti luvata parantavani teidät, sillä minä en ole aivan varma itsestäni. Se ei kuitenkaan merkitse, että teitä on mahdotonta parantaa, sillä tiedän kaksi samanlaista paranemistapausta, toinen oli muuan rouva Chalon-sur-Sanonesta ja toinen oli muuan lotrinkilainen mies.

Neiti, koska teillä ei enää ole ollut hermokohtauksia, joita teillä tavallisesti oli joka päivä, te olette parantunut. Tulkaa kuitenkin joskus vielä luokseni, niin minä voin ohjata teitä edelleenkin pysymään oikealla polulla.

Rasituksen tunteenne häviää samalla kun taudinmerkitkin poistuvat, kun vain menettelette oikealla tavalla; kaikki tapahtuu aikanaan, jos ette pane "kärryjä hevosen etupuolelle". Rasituksen tunne tavallisesti häviää hyvin pian, aivan samoin kuin sydäntautikin.

Suggestioni ei estä teitä käyttämästä tavallista hoitota-

paanne. Silmässänne oleva vika pienenee melkein joka päivä ja näkönne tulee yhä selvemmäksi.

Puhuen lapselle (selvällä ja komentavalla äänellä): "sule silmäsi, minä en puhu sinulle mistään taudinmerkeistä tahi muista asioista, joita sinä et kuitenkaan ymmärrä, vaan minä sanon, että kipu rinnastasi häviää etkä sinä enää yski."

Huomautus. — On huvittavaa panna merkille, että kroonillinen kurkkutulehdus heti poistuu ja taudin jäljet katoavat nopeasti. Lapsia on hyvin helppo suggestioida, sillä heidän elimistönsä melkein aina heti kohta tottelee kuuliaisesti suggestionia.

Henkilölle, joka valittaa väsymystään: "hyvä, minuakin väsyttää. Toisina päivinä minä olen hyvin väsynyt ottamaan vastaan potilaita, mutta minä teen työtäni kuitenkin koko pitkän päivän. Älkää sanoko: *en voi auttaa sitä. Henkilö voi aina voittaa itsensä*".

Huomautus. — Ajatus väsymyksestä tuo ehdottomasti muassaan enemmän väsymystä, kun taas ajatus jonkun tehtävän suorittamisesta aina antaa sen tekemiseen tarpeellisen voiman. Mieli on ja sen täytyy aina olla meidän luonteemme eläimellisen puolen herra.

Syynne, mikä estää teitä kävelemästä, olkoonpa se mikä tahansa, tulee vähitellen päivä päivältä häviämään. Tiedättehän sananlaskun: *Taivas auttaa niitä, jotka auttavat itseään.* Nouskaa ylös pari tahi kolme kertaa päivässä nojautuen toisiin henkilöihin ja sanokaa lujasti itsellenne: *munuaiseni eivät ole niin huonossa kunnossa, että minä en voisi tehdä sitä, päinvastoin minä voin* . .

Sanottuanne: "joka päivä kaikin puolin tulen paremmaksi ja paremmaksi", lisätkää: "henkilöt, jotka minua ahdistavat, eivät voi enää vainota minua, he eivät voi ajaa minua takaa".

Mitä minä sanoin teille, on aivan totta; olihan jo tarpeeksi vain ajatella kipujen poistuvan, kun ne jo lakkasivatkin; *älkää ajatelko, että ne mahdollisesti voivat tulla takaisin* .

(Muuan nainen sanoi kuiskaten: *"ompas hänellä kärsivällisyyttä! kylläpä hän on ihmeellisen uuttera mies"!*)

KAIKKI, MITÄ AJATTELEMME, TOTEUTUU. ÄLKÄÄMME SITTEN ALISTUKO AJATTELEMAAN VÄÄRIN.

AJAELKAA "VAIVANI HÄVIÄÄ", AIVAN SAMOIN KUIN AJATTELETTE EI VOIVANNE AUKAISTA KÄSIÄNNE.

Mitä enemmän te sanotte: *"minä en tahdo"*, sitä varmemmin vastakohta tulee esille. Teidän pitää sanoa: *"se poistuu"* ja ajatella sitä. Puristakaa kätenne nyrkkiin ja ajatelkaa oikealla tavalla: "minä en voi nyt avata sitä". Koettakaa (hän ei voi) ja te huomaatte, että teidän tahdostanne ei ole paljoakaan hyötyä teille.

Huomautus. — *Tämä on tämän menettelytavan tärkeä kohta.* Tehdäksenne itse-suggestioneja, teidän on eroitettava *tahtonne* täydellisesti ja käytettävä vain *mielikuvitusta,* tehden tahdon ja mielikuvituksen välisen ristiriidan, missä tahto häviää, tarpeettomaksi.

On totta, niin kummalliselta kuin se näyttäneekin, että henkilö kehittyy voimakkaaksi vanhetessaan.

Sokeritautiselle: "jatkakaa ruokajärjestelmä-parannustapaanne; olen kyllä halukas tekemään teille suggestioneja, mutta en voi varmasti luvata parantavani teidät."

Huomautus. — Olen nähnyt useampia kertoja sokeritaudin tulevan parannetuksi, ja mikä vielä merkillisempää, olen huomannut munanvalkuaisaineen vähenevän ja usein kokoaan häviävänkin muutamien potilaiden virtsasta.

Tämä vastahakoisuushan on aivan painajainen teille. Henkilöt, joita te ennen inhositte, tulevat ystäviksinne, te pidätte heistä ja he pitävät teistä.

Tahto ja *halu* eivät ole *samoja* käsitteitä.

Pyydettyään potilaitaan sulkemaan silmänsä, Coue pitää heille pienen suggestioivan esitelmän, mikä on tässä kirjassa löydettävissä. Tehtyään tämän hän taas puhuttelee jokaista

erikseen, sanoen jokaiselle muutamia sanoja itsekunkin taudista.

Ensimäiselle hän sanoo: "te herra, tunnette kipua, mutta minä sanon teille, että tästä päivästä lähtien kipunne syy, kutsuttakoonpa sitä sitten luuvaloksi tahi joksikin muuksi, alkaa poistua tiedottoman itsenne avulla; ja kun tautinne syy on poistunut, tuskanne vähenee asteettain ja lyhyessä ajassa kokonaan poistuu."

Toiselle henkilölle hän sanoo: "vatsalaukkunne ei toimi oikein, sillä se on enemmän tai vähemmän laajentunut. Mutta, kuten juuri sanoin teille, teidän sulatustoimintanne käy paremmaksi ja paremmaksi ja minä lisään, että vatsalaukkunne laajentuminen vähitellen häviää. Teidän elimistönne tulee vähitellen antamaan vatsalaukullenne takaisin sen kadottaman voiman ja kimmoisuuden. Tämän ilmiön edistyessä, vatsalaukkunne saa takaisin alkuperäisen muotonsa ja työntää yhä helpommin sille ominaisilla liikkeillä sisältämänsä ruuan ohueensuoleenne. Samanaikaisesti iso vatsanne, mikä oli johtunut vatsalaukkunne laajentumisesta, pienenee, eikä ruokanne seisahdu enää tuohon pussiin, synnyttäen käymistä, vaan se kulkee säännöllisellä tavalla."

Kolmannelle henkilölle hän sanoo: "neiti, teidän elimistönne tekee kaiken tarpeellisen poistaakseen maksatautinne ja joka päivä, johtuen paranemisen edistymisestä, tautinne merkit käyvät vähemmiksi ja lopulta kokonaan häviävät. Maksanne tulee sitten toimimaan enemmän ja enemmän säännöllisellä tavalla ja sen eroittama sappi käy alkalipitoiseksi, mennen luonnollisella tavalla, oikeassa määrässä ja oikeanlaatuisena, ohueensuoleen auttamaan siellä tapahtuvaa ruuansulatusta."

Neljännelle hän sanoo: "lapseni, kuulethan mitä sanon; joka kerta kun tunnet kohtauksen alkavan tulla, sinä tulet kuulemaan ääneni sanovan salamannopeudella: ei, ei ystäväni, sinä et saa tuota kohtausta ja se poistuu jo ennen tulemistaan."

Viidennelle, j. n. e.........

Otettuaan huolen jokaisesta, Coue käskee läsnäolevia aukaisemaan silmänsä ja sanoo: "nyt olette kuulleet juuri antamani neuvon. Muuttaaksenne tämän neuvon todellisuudeksi, teidän tulee, *niinkauan kuin elätte* joka aamu ennen ylösnou-

suanne ja joka ilta heti vuoteelle mentyänne sulkea silmänne ja toistaa 20 kertaa, liikuttaen *huulianne* (se on välttämätöntä), ja käyttäen apunanne nuoraa, mihin on tehty 20 solmua, seuraava lause, mihin olette keskittäneet kaiken huomionne: *"joka päivä tulen kaikin puolin paremmaksi ja paremmaksi."* Ei ole ollenkaan tarpeellista ajatella mitään erikoisesti, sillä sanat *"kaikin puolin"* tarkoittavat kaikkia. Tämä itsesuggestioni on tehtävä luottamuksella, uskolla ja varmuudella siitä, että saadaan toivottu tulos. Mitä suurempi henkilön luottamus on, sitä suuremmat ja nopeammat tulevat myöskin saavutetut tulokset olemaan.

Edelleen, aina kun yöllä tahi päivällä te tunnette jotakin ruumiilllista tahi henkistä epämukavuutta, vakuuttakaa itsellenne, että te tietoisesti ette sitä suinkaan lisää, vaan pakoitatte sen häviämään; eristäytykää sitten niin paljon kuin suinkin mahdollista ja, hivellen kädellänne otsaanne, jos vaivanne on jotakin henkistä tahi kipeätä paikkaa jos se on ruumiillista laatua, toistakaa *hyvin nopeaan* liikuttaen huulianne seuraavat sanat: "se menee, se menee, j. n. e........." niinkauan kuin se on tarpeellista. Vähällä harjoituksella tuo ruumiillinen tahi henkinen epämukavuus häviää noin 20 tai 25 sekunnissa.

Tässä samoinkuin muissakin itse-suggestioneissa on tarpeellista käyttää luottamusta, vakaumusta, uskoa ja ennen kaikkea tulee välttää ponnistusta.

Coue lisää vielä tähän: "jos te ennen teitte itsellenne tiedottomasti pahoja itse-suggestioneja, niin nyt kuultuanne opetukseni te ette saa enää antaa sen tapahtua. Jos kuitenkin kaikesta huolimatta käy niin, teidän on syytettävä vain itseänne ja sanottava: "mea culpa, mea maxima culpa, (oma syyni, minun on suurin syyni)."

Jos nyt tämän työn ja tämän menettelytavan keksijän kiitollisen ihailijan anettanee sanoa muutamia sanoja, niin minä sanoisin: "Coue näyttää meille mitä selvimmällä tavalla, että voima saada terveyttä ja onnea on meissä itsessämme; meillä todellakin on olemassa tuo lahja."

Ensiksikin tukahuttaen itsessämme syyt kärsimyksiin, mitkä me olemme joko itse luoneet tahi pitäneet vireillä itsessämme, ja toiseksi ottaen käytäntöön Sokrateen mielilauseen: "tunne itsesi" ja paavin neuvon: "etten minä vain hylkäisi mitään Sinun hyvyytesi minulle antamista lahjoista", omak-

sukaamme itse-suggestionin kaikki meille antamat lahjat. Liittykäämme "Lotringin käytännöllisen sielutieteellisen seuran jäseniksi;" liittäkäämme nekin, joista pidämme huolta, jäseniksi samaan seuraan (teemme heille siten hyvän työn).

Liittymällä tuohon seuraan me ensiksikin olemme tilaisuudessa seuraamaan tämän suuren liikkeen, minkä E. Coue on pannut alulle, tulevaisuutta (Coue uhraa tälle työlleen päivänsä ja yönsä, maalliset tavaransa ja kieltäytyy vastaanottamasta — ei enempää tästä, jottei hän hienotunteisuudessaan muuttaisi näitä rivejä ennen niiden julkaisemista), mutta ennen kaikkea tällä keinoin me saamme tietoomme ne päivät ja tunnit, joilla hän luennoi Pariisissa, Nancyssä ja muissa kaupugeissa. Näillä luennoillaan hän kylvää hyvää siementä ja näillä luennoilla me olemme tilaisuudessa näkemään ja kuulemaan häntä sekä henkilökohtaisesti kysymään häneltä neuvoa, jolla joko herätämme tahi innostamme sitä henkistä voimaa meissä, minkä jokainen on saanut tullakseen terveeksi ja onnelliseksi.

Sallittakoon minun lisätä, että kun Coue on kerännyt pääsymaksun luennoilleen, niin on hän sen antanut työhönkykenemättömille ja sodasta kärsineille.

E. V.

Huomautus. — Sisäänpääsy Coue'n luennoille on vapaa Lotringin käytännöllisen sielutieteellisen seuran jäsenille.

OTTEITA COUE'LLE TULLEISTA KIRJEISTÄ.

Lopulliset tutkinnon tulokset ovat olleet julkaistuna vasta vain kaksi tuntia ja minä kiiruhdan ilmoittamaan teille niistä, ainakin sikäli mikäli ne koskee henkilökohtaisesti minua. Läpäsin hyvin, lippujen liehuessa, enkä tuntenut jälkeäkään hermostuneisuudesta, mikä ennen kokeita oli antanut minulle tuon kärsimättömän huimauksen tunteen. Tutkinnon aikana minä olin hämmästynyt omasta kylmäverisyydestäni, mikä ehdottomasti teki hyvän vaikutuksen minua kuunteleviin henkilöihin. Lyhyesti sanottuna, juuri ne kokeet, mitä olin enin pelännyt, onnistuivat parhaiten. Tutkijalautakunta asetti minut toiselle sijalle ja minä olen hyvin kiitollinen teille avustanne, mikä epäilemättä antoi minulle etusijan toisiin virkaanpyrkijöihin nähden, j. n. e. (Tämä tapaus koskee erästä nuorta englantilaista naista, joka oli epäonnistunut tutkinnoissaan v. 1915, johtuen hänen ylettömästä hermostumisestaan. Itsesuggestioni paransi hänet ja hän läpäsi onnellisesti tutkintonsa, tullen toiseksi useammasta kun 200 eri kilpailijasta.)

V——,
Opettajatar; Elok., 1916.

* *
*

Minulle on äärettömän mieluista tarttua kynään ja kiittää teitä mitä vilpittömämmin siitä suuresta hyvästä, minkä teidän menettelytapanne on saanut minussa aikaan. Ennen kuin tulin luoksenne, minun oli mitä vaikeinta kävellä sataakaan metriä hengästymättä, kun nyt taas minä voin jo kävellä useampia kilometriä väsymystä lainkaan tuntematta. Useampia kertoja päivässä ja hyvin helposti minä kävelen neljän kilometrin pituisen matkan 40 minuutissa. Hengenahdistus, josta minä kärsin, on kokonaan lakannut.

Teille hyvin kiitollinen
Paul Chenot,
Rue de Strasbourg, 141 Nancy; Elok., 1917.

* *
*

En tiedä, kuinka Teitä kiittäisin. Teidän avullanne minä olen jo melkein kokonaan parantunut ja odotin vain tilaisuutta ilmaista kiitollisuuteni Teille. Minua vaivasi kaksi laskimohaavaa, yksi kummassakin jalassa. Haava oikeassa jalassa, mikä oli *kämmeneni kokoinen, on parantunut kokonaan.* Se hävisi kuin taikavoimalla. Minä olin ollut vuoteessa jo useampia viikkoja, mutta, melkein heti saatuani kirjeenne, haava parani umpeen ja minä voin nousta ylös sängystä. Haava vasemmassa jalassa ei ole vielä täydellisesti parantunut, mutta paranee pian. Joka aamu ja ilta minä toistan, ja tulen aina niin tekemään, määräämäänne kaavaa, mihin minulla on täysi luottamus. Lisään vielä, että jalkani olivat yhtä kovat kuin kivi ja eivätkä kärsineet pienintäkään kosketusta. Nyt minä voin pusertaa niitä ilman vähintäkään kipua ja minä voin taas kävellä, mikä on suurin ilo.

Rouva Ligny,
Mailleroncourt-Charette (Haute Saone).
Toukokuu, 1918.

Huomautus. — On mainitsemisenarvoista, että edellämainittu rouva ei ollut koskaan nähnyt Coue'ta ja että hän saavutti kirjeessään mainitsemat tulokset vain Coue'n hänelle kirjoittaman kirjeen perusteella.

* *
*

Kirjoitan Teille ilmaistakseni kiitollisuuteni, sillä juuri Teidän avullanne minä vältin leikkauksen, mikä olisi ollut hyvin vaarallinen. Minun on lisättävä: että Te pelastitte minun elämäni, sillä teidän itse-suggestionimenetelmä teki minulle juuri sen, mitä kaikki lääkkeet ja hoitotavat eivät saaneet aikaan. Minä kärsin kauheasta suolistohäiriöstä 19 päivää. Heti siitä hetkestä lähtien, kun alotin seurata Teidän mainioita ohjeitanne, elimeni ovat toimineet täysin luonnollisella tavalla.

Rouva S———,
Pont a Mousson, Helmikuu, 1920.

* *
*

En tietä kuinka kiittäisin Teitä onnestani, että olen parantunut. Enemmän kuin 15 vuotta minä kärsin hengenah-

distuskohtauksista, mitkä joka yö saattoivat minut lähelle tukehtumista. Teidän loistavan menettelytapanne ja läsnäoloni kautta eräällä Teidän luennollanne, kohtaukset ovat hävinneet aivan kuin taikavoimalla. Onhan se suorastaan ihme, sillä useat minua tutkineet lääkärit pitivät parantumistani mahdottomana.

Rouva V———,
Saint-Die, Helmikuu, 1920.

* *
*

Kirjoitan Teille kiittääkseni Teitä koko sydämmestäni siitä tiedosta, siitä uudesta parannusmenetelmästä, minkä Te minulle annoitte. Sehän on mitä kummallisin välikappale, mikä näyttää toimivan kuin haltijattaren taikasauva, tuodessaan mitä yksinkertaisimmalla tavalla esille mitä tavattomimpia tuloksia. Heti alusta alkaen minä olin hyvin innostunut Teidän kokeisiinne ja saavutettuani menettelytavallanne useita onnistuneita tuloksia aikaan, minä aloin käyttää sitä mitä hartaimmin . Minusta on tullut Teidän ehdoton kannattajanne.

T:ri Vachet.
Vincennes, Toukokuu, 1920.

* *
*

Minä kärsin kahdeksan vuotta kohdun putoamisesta. Viimeisenä viitenä kuukautena minä käytin Teidän itse-suggestionimenetelmäänne ja olen nyt jo täysin terve. En tiedä, kuinka saattaisin kiittää Teitä tarpeeksi.

Rouva Soulier,
Place du Marche Toul, Toukokuu, 1920.

* *
*

Minä kärsin 11 vuotta melkein lakkaamatta. Minua vaivasi joka yö hengenahdistus ja minä kärsin unettomuutta ja yleistä heikkoutta, mikä esti kaiken työskentelyni. Henkisesti minä olin masentunut, levoton, huolestunut ja taipuvainen aina tekemään "kärpäsestä härän". Olin käyttänyt useampia menettelytapoja ilman tuloksia ja minulta oli myöskin otettu yksi luu nenäontelosta Sveitsissä, senkään tuomatta aikaan mitään huojennusta. Marraskuussa, 1918, minä huononin

tuntuvasti suuren surun johdosta. Mieheni ollessa Corfussa (hän on meriupseeri), ainoa poikamme kuoli sairastettuaan kuusi päivää influensaa. Hän oli mitä miellyttävin lapsi, ollen ainoa elämämme ilo; ollen yksin ja surun murtamana, minä soimasin katkerasti itseäni siitä, että en ollut kyennyt suojelemaan aarrettamme. Minä tahdoin tulla hulluksi tahi kuolla. Kun mieheni palasi luokseni (sen hän teki vasta helmik.), hän vei minut erään uuden lääkärin luo, joka määräsi minulle useampia eri lääkkeitä ja Mont-Dore'in vettä. Käytin noita lääkkeitä elokuun ajan, mutta palattuani kotiini minua taas kohtasi hengenahdistus, ja minä kauhulla huomasin käyväni *"kaikin puolin"* huonommaksi ja huonommaksi. Sitten minä ilokseni tapasin Teidät. Odottamatta paljoakaan hyvää, sanon sen suoraan, menin kuitenkin Teidän lokakuun luennoillenne, ja nyt minulla on onni sanoa, että marraskuun lopussa minä olin jo parantunut. Unettomuus, painostavat tunteet ja synkät ajatukset katosivat kuten taikavoimalla ja nyt minä olen terve ja täynnä rohkeutta. Ruumiillisen terveyden mukana sain takaisin henkisen tasapainoni ja, jollen olisi kadottanut lastani, voisin sanoa olevani täysin onnellinen. Miksikä en tavannut Teitä aikaisemmin? Lapseni olisi nähnyt minussa rakastettavan ja uskaliaan äidin. Kiitän Teitä yhä edelleenkin,

mitä kiitollisemmasti Teidän,

E. Itier,

Rue de Lille, Pariisi, Huhtikuu, 1920.

* *
*

Voin jälleen käydä taisteluun, mitä minä olin jo kestänyt 30 vuotta ja mikä oli kuluttanut minut jo aivan loppuun. Löysin Teissä viime elokuussa ihmeellisen avun. Tultuani kotiin muutamiksi päiviksi Lotringista kipeänä ja sydän surua täynnä, minä pelkäsin saavani hermotaudin kohtauksen nähdessäni rauniot ja kaiken onnettomuuden. Mutta kuitenkin minä läksin kotoani pois lohdutettuna ja täysin terveenä. Olin aivan elämänlankani päässä ja onnettomuudekseni minä en ole uskonnollinen. Halusin tavata jotakin henkilöä, joka kykenisi auttamaan minua, ja tapasinkin sattumalta Teidät serkkuni talossa, Teidät, joka annoitte minulle juuri haluamani avun. Voin työskennellä nyt uudessa hengessä, suggestioida tiedottomalle minälleni ruumiillisen tasapainon palautumista enkä

minä ollenkaan epäile saavani takaisin entisen terveyteni. Merkittävä paraneminen on jo huomattavissa ja Te ymmärrätte paremmin kiitollisuuteni, kun sanon Teille, että kärsin sokeritaudista, mikä toi muassaan pahan munuaisvian. Minulla oli myöskin useampia kertoja kaihi silmässäni, mutta silmäni ovat juuri saavuttamaisillaan täyden kykynsä takaisin. Näköni on jo melkein säännöllinen ja minun yleinen terveydentilani on paljon parantunut.

Neiti Th———,
Tyttökoulun opettajatar Ch:ssä,
Tammikuu, 1920.

* *
*

Luin väitteeni menestyksellisesti ja lautakunta antoi minulle korkeimman arvolauseen ja onnittelunsa. Näistä kunnianosotuksista suurin osa kuuluu Teille enkä minä sitä unohda. Olin vain pahoillani siitä, että itse ette olleet läsnä kuullaksenne tuon oppineen lautakunnan puhuvan sellaisella lämmöllä ja mielenkiinnolla Teistä. Voitte olla vakuutettu, että yliopiston ovet ovat selko selällään opetustanne varten. Älkää kiittäkö minua, sillä minä olen Teille velkaa enemmän kuin Te voitte olla minulle.

Ch. Baudouin,
J. J. Rousseau oppilaitoksen professori, Genevassa.

* *
*

Ihailen rohkeuttanne, mikä, siitä olen varma, tulee ohjaamaan monet ystävistäni hyödylliseen ja mielenkiintoiseen suuntaan. Tunnustan, että henkilökohtaisesti olen hyötynyt opetuksistanne ja että potilaanikin ovat tehneet samoin.

Lastenkodissa me koitamme sovelluttaa menettelytapaanne useampiin henkilöihin yhtaikaa ja olemmekin jo tällä tavoin saaneet huomattavia tuloksia aikaan.

T:ri Berillon,
Pariisi, Maaliskuu, 1920.

* *
*

Olen saanut Teidän ystävällisen kirjeenne ja samalla Teidän mieltäkiinnittävän luentonne.

Olen iloinen nähdessäni, että Te teette järkiperäisen eron harhaopin ja itse-suggestionin välillä ja erittäinkin minä huomasin sen paikan, missä Te sanoitte, että tahtoa ei voida käyttää itse-suggestionissa. Tässä viimeksi mainitsemassani asiassa useat itse-suggestionin opettajat, mihin samaan joukkoon kuuluu myöskin useita lääketieteellisiä miehiä, tekevät virheen. Minä ajattelen myöskin, että itse-suggestioni ja tahdon harjoitus ovat ehdottomasti eristettävät.

T:ri Van Velsen,
Brysseli, Maalisk., 1920.

* * *

Mitä mahtanettekaan ajatella minusta? Luuletteko, että olen Teidät unohtanut? En, vakuutan Teille, että minä ajattelen Teitä mitä suurimmin kiitollisuuden tuntein ja minä tahdon toistaa sen tosiasian, että Teidän oppinne on yhä enemmän ja enemmän tehokas; minä en koskaan kuluta päivääkään käyttämättä itse-suggestionia yhä lisääntyvällä menestyksellä ja minä siunaan Teitä menettelytavastanne, mikä on ehdotonta totta. Käyttäen sitä minä voin ottaa vastaan Teidän ohjeenne ja minä kykenen hallitsemaan itseäni paremmin joka päivä, ja minä tunnen olevani jo *voimakkaampi.* Olen varma, että Teidän olisi vaikea tuntea tuossa 66 vuotta vanhassa naisessa sitä samaa olentoa, mikä usein oli kipeä; hän on tullut hyvin toimeliaaksi alettuaan käyttää Teidän neuvojanne. Olkaa Te tästä siunattu, sillä suloisin asia maailmassa on auttaa toisia. Te teette paljon ja vähän, mistä minä kiitän Jumalaa.

Rouva M———,
Cesson-Saint-Brieuc.

* * *

Tunnen itseni paremmaksi ja paremmaksi alettuani käyttää Teidän itse-suggestionimenettelytapaanne; minä kiitän Teitä siitä. Vika keuhkoissani on parantunut ja sydämeni on jo paljoa parempi. Virtsassani ei myöskään ole enää munavalkuaisainetta, lyhyesti sanottuna voin hyvin.

Rouva Lemaitre,
Richemont, kesäkuu, 1920.

Teidän kirjasenne ja luentonne olivat meistä hyvin mielenkiintoisia. Olisi toivottavaa ihmiskunnan hyvän nimessä, että ne julkaistaisiin useammilla eri kielillä, voidakseen tunkeutua joka maahan ja joka rodun keskuuteen, saavuttaakseen suuremman määrän onnettomia ihmisiä, mitkä kärsivät tuon kaikkivoivan (melkein jumalallisen) avun väärinkäytöstä. Tuo apu, mielikuvitus, on mitä tärkein ihmiselle, kuten Te sen vakuutatte ja niin loistavasti näytätte todeksi. Olin lukenut jo useita tahtoa käsitteleviä kirjoja ja minulla oli pää täynnä kaavoja, ajatuksia ja mietelmiä. Teidän lausetapanne ovat ehdottomasti paikallaan. En luule, että "itseluottamuksen pillereitä" — siksi kutsun Teidän parantavia lausetapojanne — on koskaan pantu niin esimerkiksi kelpaavaan muotoon ja niin älykkäällä tavalla.

Don Enriquie C——,
Madrid.

* * *

Kirjasenne "itse-herruudesta" sisältää hyvin voimakkaita väitteitä ja hyvin kuvaavia esimerkkejä. Luulen, että mielikuvituksen asettaminen tahdonvoiman sijalle, on suuri edistysaskel. Onhan se leppeämpää ja enemmän vakuuttavaa.

A. F., Reimiremont.

* * *

Olen onnellinen voidessani Teille ilmoittaa, että vatsani toimii nyt hyvin. Suolitulehdukseni on myöskin jo paljoa parempi. Pienellä pojallani oli noin munankokoinen rauhanen reidessään, ja sekin on alkanut jo asteetteain pienetä.

E. L., Saint-Clement (M-et-M.)

* * *

Kestettyäni kolme leikkausta vasemmassa jalassani paikallisen tuberkuloosin johdosta, jalka tuli jälleen kipeäksi syyskuussa, 1920. Useammat lääkärit olivat sitä mieltä, että uusi leikkaus oli tarpeen. Ja aikoivat aukaista jalkani polvesta nilkkaan saakka, ja jos leikkaus olisi epäonnistunut, he aikoivat leikata sen poikki.

Kuultuani Teidän ihmeellisistä parannuksistanne, minä

näin Teidät ensi kertaa marraskuun 6 p., 1920. Heti luentonne jälkeen tunsin jo itseni hiukan paremmaksi. Seurasin tarkoin antamianne määräyksiä ja kävin luonanne kolme kertaa. Kolmannella kerralla voin jo sanoa Teille, että olin täysin parantunut.

Rouva L———,
Henry (Lotrinki.)

* * *

En voi odottaa kauemmin kiittääkseni sydämmellisesti Teitä siitä hyvästä minkä olette minulle tehneet. Itse-suggestioni on kokonaan muuttanut minut toiseksi ja minä olen tullut yhä paremmaksi, kuin olen ollut moneen pitkään vuoteen. Taudin merkit ja ilmenymuodot ovat käyneet harvemmiksi ja harvemmiksi, ja minun ruumiini toimii täysin säännöllisellä tavalla. Tuloksena voin mainita, että, laihduttuani useampia vuosia yhtä mittaa, minä nyt olen lihonnut useampia kiloja muutamissa kuukausissa.

En voi olla toivomatta hyvää Coue'n menettelytavoille.

L———, Cannes (A. M.)

* * *

Vuodesta 1917 alkaen pikkutyttöni on kärsinyt halvauskohtauksista. Useammat lääkärit olivat sanoneet minulle, että 14 tahi 15 vuoden ijässä nuo halvauskohtaukset joko lakkaisivat tahi tulisivat pahemmiksi. Kuultuani Teistä, lähetin tyttöni luoksenne joulukuun ja toukokuun väliseksi ajaksi. Nyt hän on täysin parantunut, sillä kuuteen kuukauteen ei tauti ole uusiutunut.

Charles Perrin,
Essey-les Nancy.

* * *

Olin kärsinyt 8 vuotta kohdun putoamisesta. Käytettyäni Teidän itse-suggestionianne viisi kuukautta, minä olin täysin parantunut. En tiedä kuinka ilmaisisin syvän kiitollisuuteni Teille.

Rouva Soulie,
6, Place du Marche, Toul.

Kärsin kaihista silmässä vuodesta 1917 lähtien. Kysyin neuvoa kahdelta silmälääkäriltä, jotka molemmat sanoivat leikkauksen olevan ainoan keinon kärsimyksieni lakkauttamiseksi, mutta kumpikaan heistä ei ollut varma ehdottomasta onnistumisestaan.

Kesäkuussa, 1920, oltuani eräällä Teidän luennollanne, tunsin itseni heti paremmaksi. Syyskuussa lakkasin käyttämästä pilocarpini-tippoja, mitkä olivat olleet silmäni jokapäiväinen leipä, siitä lähtien en ole enää tuntenut yhtään kipua silmässäni. Pupillini ei ole enää laajentunut ja minun silmäni ovat täysin terveet; onhan se aivan ihme.

Rouva M———, a Soulosse.

* * *

Erään lääketieteellisen julkaisun toimittaja sanoi Cou'esta seuraavaa:

Coue osasi leikata ihmisen sielun hajalleen ja muodostaa siitä sielutieteellisen menetelmän, mikä on perustettu tietoiselle itse-suggestionille.

Häntä on kaikkien kiitettävä, sillä hän onnistui hallitsemaan mielikuvitusta, yhdistäen sen hyödyllisellä tavalla tahdon kanssa.

Siten hän lisäsi ihmisen henkisen voiman kymmenkertaiseksi, antaen hänelle luottamusta itseensä.

T:ri P. R., Francfort.

* * *

— on vaikeata puhua sen syvästä vaikutuksesta minuun, antaessanne ystävällisesti minun seurata työtänne. Tarkastettuani sitä päivä toisensa jälkeen, kuten olen tehnyt, se on vaikuttanut minuun enemmän ja enemmän. Aivan kuten itse sanoitte, itse-suggestionilla ei näytä olevan mitään rajoja ottaen huomioon sen tulevaisuuden ja esittämienne ajatusten kantavuuden, ei ainoastaan lasten ruumiillisessa kasvatuksessa, vaan myöskin nykyään vallassaolevien rikoksen rankaisutapojen, hallitusmuotojen ja kaikkien elämänvaiheiden muuttamisessa.

Josephine M. Richardson.

Tullessani minä odotin paljon, mutta se, mitä olen nähnyt, voittaa kaikki odotukseni. Kiitoksia suuresta ystävällisyydestänne.

Montagu S. Monier-Williams, M. D.,
Lontoo.

KATKELMIA ROUVA EMILE LEONILLE, COUE'N OPPILAALLE, TULLEISTA KIRJEISTÄ.

Olen jo kauan aikaa halunnut kirjottaa Teille ja kiittää sydämmellisesti Teitä siitä, että olette tehneet itse-suggestionimenettelytavan minulle tunnetuksi. Teidän hyvän neuvonne johdosta hermokohtaukseni ovat kokonaan lakanneet ja olen aivan varma, että olen täysin terve. Edelleen tunnen itseni jonkun korkeamman voiman ympäröimäksi, minkä erehtymättömällä ohjauksella ja avulla voitan helposti elämän vastoinkäymiset.

Rouva F———,
Rue de Bougainville 4, Pariisi.

* * *

Hämmästyneenä minulle opettamanne itse-suggestionin tuloksista, minä kiitän Teitä kaikesta sydämmestäni.

Jo vuoden ajan olen ollut täysin parantunut oikean olkapään nivelreumatismista, mistä olin kärsinyt kahdeksan vuotta, ja samoin henkitorventulehduksesta, mikä minulla oli ollut vieläkin kauemmin. Useat lääkärit pitivät minua parantumattomana, mutta Teidän ja Teidän menetelmänne avulla olen saavuttanut täyden terveyden ja vakaumuksen siitä, että sen voin edelleenkin säilyttää.

Rouva L. T———,
Rue du Laos 4, Pariisi.

* * *

Minun tekee mieleni kertoa Teille niistä ihmeellisistä tuloksista, mitkä Coue'n menettelytapa on saanut aikaan minussa, ja ilmaista syvän kiitollisuuteni Teille antamastanne arvokkaasta avusta. Minua oli aina vaivannut vähäverisyys ja yleinen huono terveys, mikä kävi yhä huonommaksi mieheni kuoleman jälkeen. Minua vaivasi munuaisvika, en voinut seisoa suorana ja minä kärsin myöskin hermostuneisuudesta ja vastenmielisyyden tunteista. Kaikki nuo taudit ovat nyt poistuneet ja olen aivan toinen henkilö. Minulla ei ole enää kipuja,

olen enemmän kestävä ja tunnen itseni paljon iloisemmaksi. Ystäväni tuskin tuntevat minua samaksi henkilöksi, olen aivan kuin toinen nainen. Aikomukseni on levittää tätä ihmeellistä menettelytapaa, mikä on niin selvä, niin yksinkertainen ja hyviä tuloksia aikaansaava, sekä itsekin jatkaa sen käyttämistä.

M. L. D.———,
Pariisi, kesäkuu, 1920.

* * *

En löydä sanoja kiittääkseni Teitä menettelytapanne opettamisesta minulle. Minkä onnellisuudentunteen se onkaan saanut aikaan. Kiitän Jumalaa siitä, että hän johti minut Teidän tuttavuuteenne, sillä Te olette kokonaan muuttanut elämäni. Aikaisemmin minä kärsin kauheasti kuukautisista ja olin pakoitettu makaamaan sängyssä niiden aikana. Nyt ne ovat käyneet hyvin säännöllisiksi ja tuskattomiksi. Sama on asianlaita myöskin ruuansulatukseni kanssa, sillä minun ei enää tarvitse elää pelkällä maidolla, kuten oli tapani, enkä minä tunne enää mitään kipuja. Mieheni on hämmästynyt nähdessään, että minulla ei enää ole päänkipuja matkustellessani, kun aina aikaisemmin minun piti käyttää lääkkeitä päänkipuani vastaan. Nyt en käytä enää mitään lääkkeitä, mutta en todellakaan unhoita toistaa kahtakymmentä kertaa aamuin ja illoin minulle opettamaanne lausetapaa: "joka päivä kaikin puolin tulen paremmaksi ja paremmaksi."

B. P———,
Pariisi, lokakuu, 1920.

* * *

Lukiessani jälleen menettelytapaanne, minä huomaan, että sillä voidaan saada paljon enemmän aikaan kuin mitä sillä tähän asti on saavutettu. Se on parempi kuin mitkään keksityt niinkutsutut tieteelliset menettelytavat, mitkä on perustettu jo itsessään epävarman tieteen epävarmoille saavutuksille, tieteen, mikä etsiskelyssään pettää itsensä, minkä huomioonottomenettelytavat ovat niin riippuvaisia huolimatta siitä, mitä oppineet sanovat. Toiselta puolen Coue tietää kaikki, tähtää suoraan maaliinsa ja saavuttaa sen varmuudella. Parantaessaan potilastaan hän käyttää hyväntahtoisuutta ja tieteen korkeampia saavutuksia, jättäessään sairaalle itselleen ansion hä-

nen paranemisestaan ja samalla jättäen hänelle tuon ihmeellisen voiman käytön. Todellakaan, tässä menettelytavassa ei ole mitään muuttamista. Se on, kuten Te sattuvasti sanotte, evankeliumi. On uskollisesti seurattava hänen töitään ja sanojaan tämän menettelytavan tunnetuksitekemisessä, mitä minä puolestani kaikilla keinoin koitan saada aikaan.

P. G.———.

* * *

Olen suuresti ihastunut Teidän minulle opettaman tietoisen itse-suggestioni-menettelytavan jo saavuttamista ja edelleen päivä päivältä tuottamista tuloksista. Minä olin sairas sekä henkisesti että ruumiillisesti. Nyt olen terve ja melkein aina iloinen. Alakuloisuus on antanut sijansa iloisuudelle enkä ollenkaan valita tuota muutosta, sillä niin edullinen se on, vakuutan sen Teille. Kuinka kurja minä olinkaan! En voinut sulattaa mitään ruokaa; nyt taas ruuansulatukseni on säännöllinen ja suolistoni toimii luonnollisella tavalla. Nukuin myöskin ennen hyvin huonosti, nyt taas yöni eivät ole kylliksi pitkiä; en voinut tehdä työtä, kun sitävastoin minä nyt pystyn tekemään kovaakin työtä. Kaikista kivuistani ei ole jälellä mitään muuta kuin hiukan reumatismia, minkä myöskin tunnen varmasti häviävän jatkaessani Teidän oivallista menettelytapaanne. En löydä sanoja ilmaistakseni Teille syvän kiitollisuuteni.

Rouva Friry,
Boulevard Malesherbes, Pariisi.

OTTEITA NEITI KAUFMANTILLE, COUE'N OPPILAALLE TULLEISTA KIRJEISTÄ.

Alettuani käyttää opettamaanne itse-suggestioni-menettelytapaa ja tunnettuani itseni paremmaksi ja paremmaksi, minä tunnen olevani Teille velkaa parhaimmat kiitokseni. Pidän itseäni sopivana puhumaan tämän menettelytavan suurista kieltämättömistä eduista, sillä se yksin sai aikaan parantumiseni. Minulla oli keuhkoissa vika, mikä pani minut sylkemään verta. Minulla oli ruokahalun puute, oksensin joka päivä, laihduin ja minua vaivasi yhtämittainen umpitauti. Verensylky väheni heti kohta ja pian kokonaan lakkasi. Oksettaminen lakkasi, vatsani toimii nyt hyvin, olen saanut hyvän ruokahalun ja lihoin melkein seitsemän kiloa kahdessa kuukaudessa. Ottaen huomioon tällaiset hyvättulokset, mitkä olivat huomanneet ei ainoastaan vanhempani ja ystäväni, vaan myöskin minua useampia kuukausia hoitanut lääkäri, on mahdotonta kieltää itse-suggestionin hyvää vaikutusta ja olla avoimesti julkilausumatta, että juuri Teidän menettelytapanne on palauttanut minut henkiin. Valtuutan Teidät julkaisemaan nimeni, jos katsotte sen olean hyödyksi muille, ja minä pyydän Teitä uskomaan minua.

Mitä kiitollisimmin Teidän

Jeanne Gilli,

Borriglione 15, Nizza, maaliskuu, 1918.

* * *

Pidän velvollisuutenani ilmaista kiitollisuuteni Teille siitä, että saatoitte minut osalliseksi itse-suggestionin antamista eduista. Teidän avullanne olen päässyt irti noista katkerista sydämenlyönnin epäsäännöllisyyksistä ja olen saanut ruokahaluni takaisin, mitä minulla ei moniin kuukausiin ollut ollut. Sen lisäksi, ollen sairaanhoitajatar, minun täytyy sydämmestäni kiittää Teitä siitä ihmeellisestä erään potilaani paranemisesta, potilaani joka oli ollut keuhkotaudissa, oksentaen vähän väliä ja runsaasti verta. Hänen perheensä ja minä itse olimme hyvin jännittyneitä, kun taivas lähetti Teidät hänen luokseen. Heti ensimmäisen käyntinne jälkeen verensylky lakkasi, hän

sai ruokahalunsa takaisin ja parin kolmen käyntinne jälkeen hänen sairasvuoteensa vieressä, kaikki hänen elimensä saivat säännöllisen toimintansa takaisin. Vihdoinkin eräänä päivänä me saimme kokea iloisen yllätyksen nähdessämme hänen saapuvan Teidän yksityisille luennoillenne, missä hän kaikkien läsnäolevien edessä ilmoitti parantumisensa johtuneen Teidän ystävällisestä avustanne.

Kiitän Teitä kaikesta sydämmestäni. Teille mitä kiitollisin ja myötätuntoisin

A. Kettner,
Borriglione 26, Nizza, maaliskuu ,1918.

* * *

Päivästä toiseen olen aina lykännyt kirjeeni kirjoittamisen, missä kiittäisin Teitä pikku Sylviani parantumisesta. Olin jo epätoivoinen, kun lääkärit ilmoittivat, että ainoa keino, saadaksemme hänet parantumaan, oli lähettää hänet joko Arcachon tahi Juicootin lähellä Dunkirkeä sijaitseviin parantoloihin. Olin juuri tekemäisilläni niin, kun rouva Collard neuvoi minua tulemaan luoksenne. Vitkastelin, sillä olin jonkunverran epäuskoinen; mutta nyt minulla on näyte Teidän taidostanne, sillä Sylvia on täysin parantunut. Hänellä on hyvä ruokahalu, hänen näppylänsä ovat parantuneet ja hänen rauhasensa toimivat hyvin; ja mikä kaikista kummallisinta, hän ei ole yhtään ainoata kertaa yskinyt ensimmäisen käyntinne jälkeen luonamme. Kesäkuusta lähtien hän on lihonnut jo kolme kiloa. En voi koskaan kiittää Teitä kylliksi ja tulen kaikille kertomaan tekemänne hyvän työn.

Rouva Pirson,
Liverdun, elokuu, 1920.

* * *

Kuinka voisin ilmaista Teille syvän kiitollisuuteni? Olette pelastanut henkeni. Minulla oli sydän sairaaloisessa asemassa, mikä tuotti minulle kauheita ja yhtämittaisia tukehtumiskohtauksia; tosiaankin nuo kohtaukset olivat niin ankaria, että minulla ei ollut yön eikä päivän lepoa huolimatta jokapäiväisistä morfiiniruiskeista. En voinut syödä mitään oksentamatta sitä heti ulos. Minulla oli ankaria tuskia päässäni, mikä turposi, ja lopuksi menetin näköni. Olin surkutel-

tavassa tilassa ja koko elimistöni kärsi siitä. Minulla oli myöskin ajoksia maksassa. Lääkäri oli jo epätoivoinen koetettuaan kaikkia parannustapoja, verenlaskua, kuppausta, leikkauksia, hauteita, jäätä, y. m., ilman mitään tulosta. Käännyin puoleenne saman lääkärin kehoituksesta.

Heti ensimäisen käyntinne jälkeen kohtaukset kävivät lievemmiksi ja harvemmiksi ja vähitellen kokonaan lakkasivat. Yöni vietin rauhallisemmin, kunnes nukuin koko yön kertaakaan heräämättä. Kivut maksassa lakkasivat kokonaan. Aloin hyvin syödä, sulatin ruokani täydellisesti ja sain taas kokea näläntunnetta, mitä minulla kuukausiin ei ollut ollut. Päänsärkyni lakkasi ja silmäni, joista olin kärsinyt niin kovin, ovat täysin parantuneet, ja minä pystyn jo tekemään vähän käsityötäkin.

Joka käynnillänne minä huomasin elimistöni alkavan toimia aina paremmin. En ainoastaan itse huomannut paranemistani, vaan myöskin joka viikko luonani käyvä lääkäri ilmoitti minun olevan paljoa paremman; lopuksi parannuin täydelleen ja nousin ylös vuoteesta, missä olin maannut 11 kuukautta. Noustessani ylös vuoteesta en tuntenut mitään epämukavuutta enkä huimausta ja kahdessa viikossa minä pääsin jo ulkoilmaan. Saan tosiaankin kiittää Teitä paranemisestani, sillä lääkäri sanoi minulle lääkkeistäni olleen juuri saman avun kuin jos en olisi ollenkaan niitä ottanut.

Hylättyäni kaksi lääkäriä, jotka pitivät paranemistani mahdottomana, olen nyt tässä kuitenkin ja todellakin täysin terveenä, sillä nyt voin syödä jo lihaa ja leipääkin syön jo puoli kiloa päivässä. Tietämättä kuinka Teitä kiittäisin, toistan, että opettamanne suggestioni pelasti minun henkeni.

Jeanne Grosjean.

Nancy, Marraskuu, 1920.

* * *

Henkilökohtaisesti itse-suggestionin tiede — pidän sitä ehdottomasti tieteenä — on tehnyt minulle suuria palveluksia; totuus pakottaa minut kuitenkin ilmoittamaan, että, jos siihen yhä jatkuvasti innostun, teen sen siitä syystä, että näen siinä keinon todellisen rakkaudentyön harjoittamiseen.

Ollessani vuonna 1915 ensikerran Coue'n luennolla, minä tunnustan olleeni hyvin epäilevällä kannalla. Minun läsnä-

ollessani *satoja kertoja* todistettujen tosiasiain edessä minun täytyi kuitenkin uskoa ja tunnustaa, että itse-suggestioni aina vaikuttaa, tietenkin enemmän tahi vähemmän eri tapauksissa, ruumiillisiin tauteihin. Ainoat tapaukset (ja ne ovat hyvin harvinaisia), missä olen sen nähnyt epäonnistuneen, ovat joko hermotauteja tahi luultuja sairauksia.

On tarpeetonta toistaa Teille ,että Coue samoin kuin tekin, vaikka voimakkaammin, painostaa tätä kohtaa: "en koskaan tee mitään ihmetöitä enkä paranna ketään, neuvon vain ihmisille kuinka he voivat parantaa itsensä." Tunnustan, että tätä viimeksimainittua seikkaa en vieläkään oikein usko, sillä, jos Coue itse ei parannakaan, hän kuitenkin on mitä suurimmaksi avuksi sairaalle antaessaan hänelle itseluottamusta, poistaessaan hänen alituisen epäuskonsa, kohottaessaan häntä ja johtaessaan hänet sairasta itseään korkeammalle oleviin ilmapiireihin, mihin aineellisuuden kahleisiin kytketty ihmiskunnan suurin osa ei ole koskaan vielä ulottautunut.

Mitä enemmän minä opiskelen itse-suggestionia, sitä paremmin minä ymmärrän tuon Kristuksen opettaman jumalallisen lain: "rakasta lähimmäistäsi" ja tuon seikan, että antamalla omasta rakkaudestaan ja henkisestä voimastaan hiukankin toisille, me autamme heitä nousemaan, jos he ovat vajonneet, ja parantamaan itsensä, jos he ovat sairaita. Katsoessa asiaa minun omalta kristilliseltä näkökannaltani, itse-suggestionin, mitä pidän hyväätekevänä ja lohduttavana tieteenä, käyttö auttaa meitä Jumalan lapsia ymmärtämään, että meissä on ennen tuntematon voima, mikä oikein käytettynä kohottaa meitä henkisesti ja parantaa meidät ruumiillisesti.

Niiden, jotka eivät tunne tätä tiedettä tahi jotka tuntevat sen vain osittain, ei pitäisi arvostella sitä näkemättä tuloksia, mitä se saa aikaan tahi sitä hyvää, minkä se tekee.

Vakuutan olevani Teidän uskollisin ihailijanne,

M. L. D———,

Nancy, Marraskuu, 1920.

SISÄINEN IHME.

(Painettu uudelleen "Renaissance politique, litteraire et artistique" nimisestä 18 p. jouluk. 1920, ilmestyneestä julkaisusta.)

KUNNIA EMILE COUE'LLE.

Syyskuussa, 1920, ensikerran aukasin kirjan, minkä oli kirjoittanut Charles Baudouin, kotoisin Geneevasta, J. J. Rousseau-Opiston professori.

Tämän kirjan oli kustantanut Delachaux & Niestle, rue Saint-Dominque 26, Pariisissa ja sen nimenä oli: "Suggestioni ja Itse-Suggestioni". Tekijä oli omistanut kirjansa: *"Emile Coue'lle, alkuunpanijalle ja hyväntekijälle, mitä syvimmällä kiitollisuudella".*

Luin tuota kirjaa, enkä laskenut sitä pois käsistäni ennen sen loppumista.

Se sisälsi yksinkertaisen näytteen suunnattomasta inhimillisestä työstä, mille on perustana lapselliselta siitä syystä näyttävä suunnitelma, että se on jokaisen käsitettävissä. Ja jos jokainen panee käytäntöön tuon suunnitelman, saavutamme mitä parhaat tulokset.

Enemmän kuin 20 vuotta E. Coue, joka nykyään asuu Nancy'ssä, minne hän oli mennyt seuraamaan Liebault'in, suggestionin oppi-isän, töitä ja kokeita, on väsymättä tehnyt työtä tämän kysymyksen hyväksi ja erittäinkin opettaakseen muitakin ihmisiä käyttämään *itse-suggestionia* hyväkseen.

Jo tämän vuosisadan alussa Coue oli löytänyt etsiskelyjensä päämäärän ja huomannut itse-suggestionin äärettömän voiman. Tuhansiin ihmisiin tekemillään lukemattomilla kokeilla *hän todisti tiedottoman minän vaikutuksen elimistösairauksiin.* Tämä oli uutta ja tuon niin vaatimattoman, vaikkakin hyvin oppineen, miehen suurin ansio oli siinä, että hän oli löytänyt parannuskeinon kauheille sairauksille, joita oli tähän saakka pidetty mahdottomina parantaa.

En voi ryhtyä tässä pitkien tieteellisten yksityiskohtien selvittelyyn, vaan tyydyn vain kertomaan, kuinka tuo oppinut nancyläinen mies panee oppinsa käytännössä toimeen.

Tuosta monikymmenvuotisesta sairaiden parannuksesta ja yhtämittaisista huomioista on puristettuna lopputuloksena lyhyt kaava, joka on kerrattava aamuin ja illoin.

Tuo kaava on luettava hiljaisella äänellä, silmät sulettuina, kaikkien lihasten ollessa velttoina, joko sängyssä tahi nojatuolissa ja äänensävyllä, mikä muistuttaa rukousta.

Tässä on nyt nuo taikasanat: *"joka päivä ja kaikin puolin minä tulen paremmaksi ja paremmaksi."*

Nuo sanat on sanottava 20 kertaa peräkkäin ja on käytettävä apunaan nuoraa, mihin on tehty 20 solmua, aivan samoin kuin rukousnauhaa. Tällä aineellisella seikalla on oma tärkeytensä; se saa aikaan aivan mekaanisen toistamisen, mikä on välttämätöntä.

Kerratessaan näitä sanoja, *mitkä tiedoton minä ottaa vastaan*, henkilö ei saa ajatella mitään erikoista, ei sairauksiaan eikä huoliaan, vaan hänen tulee olla välinpitämättömän ja vain toivoa ,että kaikki kääntyy parhain päin. Kaavan sanat "kaikin puolin" saavat aikaan yleisen vaikutuksen.

Tämä toivomus on lausuttava ilman mitään intomielisyyttä ja ilman tahtoa, mutta sävyisästi ja *ehdottomalla luottamuksella.*

Itse-suggestionin hetkellä Emile Coue *ei millään tavoin kutsu tahtoa avuksi, vaan päinvastoin;* ei saa olla kysymystäkään tahdosta sillä hetkellä, vaan tulee käyttää ainoastaan *mielikuvitusta,* mikä ehdottomasti on moninkerroin tehokkaampi voima kuin tahto.

Emile Coue sanoo: "luottakaa itseenne ja uskokaa lujasti kaiken käyvän hyvin". Ja todellakin kaikki asiat onnistuvat niille, joilla on kestävyyden lujittama usko.

Kun nyt työt kuitenkin aina puhuvat selvempää kieltä kuin sanat, kerron miten kävi minulle itselleni ennenkuin olin Coue'ta vielä kertaakaan nähnyt.

Minun on palattava takaisin syyskuuhun, jolloin aukaisin ensi kertaa Charles Baudouin'in kirjan. Erään sisältörikkaan kappaleen lopussa tekijä luettelee parannustapauksia sellaisista sairauksista, kuten suolitulehdus, ihotauti, sammaltaminen, täydellinen puhumattomuus, kaksikymmentä vuotta vanha otsaontelotulehdus, mihin oli tehty jo yksitoista leikkausta, kohtutulehdus, lihassyitten sairaaloinen kasvaminen, laajentuneet laskimosuonet, y. m., lopuksi vielä syvät tuber-

kelihaavat ja näivetystaudin viime asteet (rouva D———, Troyeesta, 30 vuoden ikäinen ja hän oli vielä tullut äidiksikin taudin vähääkään uusiutumatta). Kaikki nämä tapaukset on potilaita hoitaneet lääkärit täysin todistaneet.

Nämä esimerkit tekivät minuun syvän vaikutuksen. Olihan siinä juuri tapahtunut ihme. Noissa taudeissa ei ollut kysymystä hermoista, vaan sairauksista, mihin lääkkeet eivät tehonneet. Tuberkuloosin parantaminen oli minusta suurin ihme.

Minä olin kärsinyt jo pari vuotta hermosärystä kasvoissa ja kestänyt kauheita tuskia. Neljä lääkäriä, kaksi niistä erikoisalantuntijaa, olivat sanoneet minulle saman lauseen, mikä jo sinänsä lisäsi tuskia turmiollisen vaikutuksen kautta mieleen: "on mahdotonta tehdä mitään." Tämä "on mahdotonta tehdä mitään" oli minulle pahin kaikista itse-suggestioneistani.

Kun hallussani oli nyt kaava: "joka päivä ja kaikin puolin, j. n. e.", minä toistin sitä uskolla, mikä, huolimatta siitä, että olin saanut sen vasta äskettäin, pystyi siirtämään vuoria. Heitin vaipan hartioilleni ja menin paljaspäin puutarhaani sateeseen ja tuuleen yhä sävyisästi toistaen: "*minä tulen paranemaan,* tuskat kasvoistani lakkaavat eivätkä ne enää koskaan palaa, j. n. e." Seuraavana päivänä minä olin jo parantunut enkä enää koskaan ole tuntenut tuota kauheata tuskaa, mikä esti minut ottamasta askeltakaan ulkoilmassa ja teki elämän sietämättömäksi. Olin tavattoman iloissani. Epäuskoinen mahtanee sanoa: "tuo parannus johtui vain hermoista". Myönnän tahallani heille tämän ensimmäisen seikan. Mutta, ihastueena saamastani tuloksesta, minä koetin Coue'n menettelytapaa myöskin vasemman nilkkani tulehdukseen, minkä piti johtua parantumattomana pidetystä munuaisviasta. Kahdessa päivässä tulehdus oli hävinnyt. Aloin sitten hoitaa väsymyksen ja henkisen painostuksen tunnetta itsessäni; ja minä saavutin erinomaisia tuloksia. Mielessäni oli vain yksi ajatus: mennä Nancyyn ja kiittää hyväntekijääni.

Menin sinne ja tapasin tuon hyvyydellään ja yksinkertaisuudellaan puoleensa vetävän miehen, josta tuli hyvä ystäväni.

Minulle oli mitä tärkeintä nähdä häntä työssään. Hän kutsuikin minut eräälle yleiselle luennolleen. Kuulin kiitollisuuden ylistysvirttä veisattavan. Hän paransi keuhkovikoja, sijoiltaan poistuneita elimiä, hengenahdistusta, Pottin saira-

utta (tuberkuloosi selkärangassa), halvauksia ja muita kuolettavia tauteja. Näin eräänkin halvautuneen, mikä istui kyyristyneenä tuolissaan, nousevan siitä ylös ja kävelevän. Coue puheessaan vaati sairailtaan ehdotonta itseluottamusta. Hän sanoi: "oppikaa parantamaan itsenne, sillä te voitte sen tehdä; minä en ole koskan parantanut ketään. Tuo voima on teissä itessänne, mikä toimien teidän ruumiilliseksi ja henkiseksi hyväksenne, todellakin parantaa teidät ja te tulette terveiksi ja onnellisiksi". Puhuttuaan nämä sanat, Coue lähestyi halvautunutta ja kysyi häneltä: "te kuulitte mitä sanoin, mutta uskotteko, että kykenette kävelemään?" "Uskon", vastasi halvautunut. — "Hyvä, nouskaa sitten ylös!" Tuo halvattu nainen nousi ylös, käveli ja kulki ympäri puutarhaa. Ihme oli tapahtunut .

Muuan Pottin tautia sairastava nuori tyttö, jonka selkäranka oli oijennut jälleen kolmen Coue'n luona käynnin jälkeen, kertoi olevansa äärettömän onnellinen tuntiessaan itsensä palautetuksi takaisin elämään, pidettyään jo tilaansa toivottomana.

Kolme naista, jotka olivat parantuneet keuhkoissa olevista vioista, ilmaisivat mielihyvänsä päästessään jälleen työhön ja säännölliseen elämään. Coue näytti minusta noitten rakastamiensa henkilöitten keskuudessa olevan vähän erillainen kuin toiset, sillä hän ei välitä rahasta, kaikki hänen työnsä on ilmaista eikä hän, kummallista kyllä, ota penniäkään vaivoistaan. "Minä olen Teille jotakin velkaa," sanoin hänelle, "olen Teille velkaa kaikkeni" — "Ette ollenkaan, ainoastaan sen mielihyvän, että näen Teidän edelleenkin pysyvän terveenä —".

Vastustamaton myötätunto vetää jokaisen tuon jaloluontoisen ihmisystävän puoleen. Kävelimme käsikädessä hänen vihannestarhassaan, mitä hän itse hoitaa, nousten ylös aikaisin aamulla puutarhatyöhön. Hän on melkein yksinomaan kasvisten syöjä ja hän katselee tyydytyksellä vihannestarhassa tekemänsä työn tuloksia. Ja sitten vakava keskusteleminen jatkui: "Teissä on *rajaton henkinen voima.* Se vaikuttaa aineeseen, kun vain tiedämme millä tavoin ohjaamme sitä. Mielikuvitus on kuin hevonen ilman suitsia; jos istutte sellaisen hevosen vetämissä vaunuissa, on hyvin luultavaa, että joudutte kaikellaisten vahinkojen alaiseksi, ehkäpä vaarallistenkin. Mutta valjastakaa sellainen hevonen oikealla taval-

la ja ohjatkaa sitä varmalla kädellä, niin se menee minne vain tahdotte. Samoin on laita mielen, mielikuvituksen kanssa. Niitä täytyy ohjata oman hyvämme vuoksi. Huulilla muodostettu itse-suggestioni on käsky, minkä tiedoton minämme ottaa vastaan ja panee sen käytäntöön tietämättämme, varsinkin öisin. Näinollen illalla tehty itse-suggestioni on mitä tärkein ja saa aikaan mitä merkillisimpiä tuloksia."

Kun tunnette ruumiillista kipua, lisätkää kaavake *"se poistuu..."*, kerratkaa sitä mahdollisimman nopeasti käyttäen yksitoikkoista äänensävyä ja asettakaa kätenne kipeän paikan päälle tahi otsalle, jos kipunne on henkistä laatua.

Tämä menettelytapa vaikuttaa mitä tehokkaimmin mieleen. Kutsuttuanne kerran sielun ruumiin avuksi, te voitte käyttää sen apua edelleenkin kaikissa tilanteissa ja elämän vaikeuksissa.

Tiedän myöskin kokemuksista, että tapauksiakin voidaan yksinkertaisesti muuttaa tällä menettelytavalla.

Te tiedätte tämän menettelytavan jo nyt ja tulette vielä paremmin tietämään sen lukemalla mainitsemani Baudoin'in kirjan sekä hänen vihkosensa "Culture de la force morale", mutta ennen kaikkea te opitte sen ymmärtämään lukemalla tämän Coue'n itsensä kirjoittaman kirjan. Kaikki nämä teokset ovat saatavissa Emile Coue'lta.

Jos minä kuitenkin olen kyennyt herättämään teissä halua itse tehdä tuon oivallisen pyhiinvaellusmatkan, niin te todellakin menette Nancyyn kirjaa hakemaan. Kuten minäkin, te tulette rakastamaan tätä ainoanlaatuista miestä, ainoanlaatuista hänen jalon rakkaudentyönsä ja lähimmäisrakkautensa vuoksi, kuten Kristuskin sitä opetti.

Kuten minäkin, te parannutte ruumiillisesti ja henkisesti ja elämä tulee näyttämään teistä paremmalta ja kauniimmalta. Onhan se todellakin koettamisen vaivan arvoista.

Burnet Provins.

MUUTAMIA MUISTIINPANOJA COUE'N MATKASTA PARIISIIN LOKAKUUSA, 1919.

Halu estää Coue'n viime lokakuulla Pariisissa antamien opetusten joutumasta muilta hukkaan on saanut minun tarttumaan kynään. Jättämällä tällä kertaa syrjään lukuisat sekä ruumiillisesti että henkisesti sairaat henkilöt, jotka tämän menettelytavan avulla ovat nähneet vaivojensa vähenevän ja häviävän, alkakaamme kertaamalla muutamia hänen antamiaan opetuksia.

Kysymys. — Mikä estää minua saamasta parempia tuloksia, vaikka minä käytän Teidän menettelytapaanne?

Vastaus. — Luultavasti siitä syystä, että mielessänne kytee vielä *tiedoton epäilys* tahi siitä syystä, että Te teette *ponnisteluja,* sillä ymmärrättehän, että tahto saa aikaan ponnistukset; jos annatte tahtonne toimia, joudutte vakavan vaaran alaiseksi, että mielikuvituksenne alkaa toimia päinvastaiseen suuntaan. Tällainen ristiriita saa juuri päinvastaisen tuloksen aikaan.

Kysymys. — Mitä meidän on tehtävä, kun jokin alkaa vaivata meitä?

Vastaus. — Jos teille sattuu jotakin, mikä vaivaa teitä, *toistakaa* heti paikalla "eihän se minua vaivaakaan, ei vähimmässä määrässäkään, päinvastoin se on hyvin miellyttävää". Lyhyesti sanottuna, meidän on saatava itsemme pahalta tuulelta hyvälle tuulelle.

Kysymys. — Ovatko valmistavat kokeet aivan välttämättömiä, jos kokeenalaisen henkilön ylpeys kieltäytyy niitä hyväksymästä?

Vastaus. — Ei, ne eivät ole välttämättömiä, mutta niillä on suuri merkitys. Vaikka ne mahtavatkin näyttää lapsellisilta joistakin henkilöistä, ne kuitenkin ovat mitä vakavimpia ja todistavat kolme seuraavaa asiaa:

1. Jokainen meidän mielissämme oleva ajatus muuttuu *todeksi* ja pyrkii tulemaan toiminnassa esille.

2. Mielikuvitus voittaa aina, milloin vain on olemassa ristiriitaa tahdon ja mielikuvituksen välillä; ja näinollen me

teemme aivan *päinvastaista*, mitä aikasemmin olimme tahtoneet tehdä.

3. On helppoa painaa mieliimme, *ilman mitään ponnistusta*, toivomamme ajatus, sillä kykenimmehän me ilman vähintäkään ponnistusta ajattelemaan "minä en voi" ja sen jälkeen kohta "minä voin".

Valmistavia kokeita ei pitäisi toistaa kotona, yksistään, sillä henkilön useinkin kykenemätön omin neuvoin pääsemään oikeaan sekä ruumiilliseen että henkiseen tilaan. Noiden kokeiden epäonnistuminen järkyttää suuresti henkilön itseluottamusta.

Kysymys. — Kun tuntee kovaa kipua, voiko henkilö olla sitä ajattelematta?

Vastaus. — Älkää pelätkö ajatella sitä; päinvastoin ajatelkaa sitä, mutta sanokaa samalla en *pelkää* sinua".

Jos haukkuva koira hyökkää päällenne, katsokaa sitä lujasti silmiin ja se ei pure teitä; mutta jos te pelkäätte sitä ja käännätte sille selkänne, niin te pian tunnette sen hampaat kintuissanne.

Kysymys. Mutta jos henkilö pakenee?

Vastaus. — Kulkekoon sitten takaperin.

Kysymys. —Miten me voimme saada sen mitä haluamme?

Vastaus. — Toistamalla usein haluanne: "minä saan varmuutta", ja te teettekin niin; "muistini paranee", ja se todella paraneekin; "minusta tulee täysin itseni herra", ja te huomaatte tulevannekin siksi.

Jos te ajattelette jotakin päinvastaista, niin te saatte sen mukaisen tuloksen. Se taas, mitä toistatte järkähtämättä ja hyvin nopeaan, poistuu (tietenkin jos se ei ole yliluonnollista.)

Muutamia todistuksia:

Muuan nuori nainen sanoi toiselle naiselle: "kuinka yksinkertaista se on! Siihen ei ole mitään lisäämistä; hän näyttää olevan haltioissaan. Ettekö luule, että on olemassa henkilöitä, jotka aivan säteilevät vaikutusta?"

Muuan kuuluisa pariisilainen lääkäri sanoi lukuisille häntä ympäröiville lääkäreille: "minä olen täydellisesti hyväksynyt Coue'n ajatukset."

Muuan polyteknikko, ankara arvostelija, määritteli Coue'ta seuraavasti: "hän on voima".

Niin, hän on hyvyyden voima. Hänellä ei ole mitään ar-

moa pahoille itse-suggestioneille, mutta hän on äärettömän tarkkaavainen, toimelias ja hymyilevä auttaessaan jokaista kehittämään henkilöllisyyttään ja opettaessaan heti parantamaan itsensä, mikä on juuri ominaista hänen menettelytavalleen.

Voineeko kukaan olla sydämmestään saakka haluamatta, että kaikki ymmärtäisävät ja omaksuisivat Coue'n tuomat "hyvät uutiset"? Henkilökohtaisen voiman herääminen, mikä on kaikissa mahdollinen, tuo tullessaan onnellisuuden ja hyvinvoinnin.

Tämän voiman kehittyminen muuttaa yksilön koko elämän, jos henkilö vain suostuu siihen.

Eikö se sitten ole niiden jyrkkä velvollisuus, niiden, jotka ovat päässeet tuosta voimasta tietoisiksi, levittää kaikin mahdollisin keinoin tätä menettelytapaa, minkä tuhannet onnelliset henkilöt ovat tunnustaneet ja todistaneet; tehdä se tunnetuksi kärsiville, alakuloisille ja raskautetuille — kaikille henkilöille ja auttaa heitä tuon voiman käyttämisessä.

Ajatellessamme sitten voittojuhlaa viettävää, mutta runneltua Ranskaa, sen voittoisia mutta raajarikkoutuneita puolustajia ja kaikkea sodan aikaansaamaa sekä ruumiillista että henkistä kärsimystä, niiden, joilla on jo tuo voima (suurin ihmiselle annettu voima, on voima tehdä hyvää — Sokrates), tulee saattaa tämä ruumiillisten ja henkisten voimain ehtymätön varasto koko kansakunnan ja sen kautta koko ihmiskunnan omaisuudeksi.

Rouva Emile Leon,
Coue'n työkumppani Pariisissa.

KAIKKEA KAIKILLE.

Kirjoittanut Coue'n oppilas, Rouva Emile Leon.

Kun nyt henkilö on kyennyt käyttämään hyväkseen tätä suurta menettelytapaa, mikä on kaikkien saavutettavissa, vaikkakin melkein jokainen on titämätön siitä, hänen ehdoton velvollisutensa on tehdä se tunnetuksi muillekin henkilöille. Sillä kaikki voivat saavuttaa hämmästyttäviä tuloksia käyttämällä tätä Coue'n menettelytapaa.

On suurta poistaa kivut kärsiviltä, mutta paljon suurempaa ja jalompaa on muuttaa kärsivien koko *elämä* aivan toisenlaiseksi.

Viime huhtikuussa Emile Coue kävi Pariisissa ja tässä seuraa muutamia hänen opetuksiaan siltä ajalta.

Kysymys. — Muuan uskovainen kysyi häneltä: Ettekö luule olevan Ijankaikkiselle arvotonta panna meidän tottelevaisuutemme hänen tahdolleen riippuvaiseksi siitä, mitä Coue kutsuu tempuksi ja konemaiseksi tehtäväksi — itse-suggestionista.

Coue: Toivoimmepa sitä tai ei, mielikuvituksemme on kuitenkin aina voimakkaampi kuin tahtomme, kun ne ovat ristiriidassa. Me voimme johtaa mielikuvituksemme järjen osottamalle oikealle tielle käyttämällä tätä koneellista menettelytapaa *tietoisesti, tiedottomasti* sitä käyttäen se useinkin johtaa meidät pahaan.

Muuan ajatteleva läsnäolija sanoi itselleen: 'on totta, että ylevät ajatukset, tietoinen itse-suggestioni, kykenevät vapauttamaan meidät itse itsessämme synnyttämistä vastuksista, mitkä ovat ikäänkuin verho meidän ja Jumalan välillä, kuten uutimet akkunassa estävät auringon paistamasta huoneeseen.

Kysymys. — Mitenkä henkilön on meneteltävä saattaakseen rakastamansa henkilöt, jotka kärsivät, käyttämään hyväkseen itse-suggestioneja parantaakseen niillä itsensä.

Vastaus. — Älkää pakoittako heitä siihen, älkääkä luennoiko heille siitä. Mainitkaa vain yksinkertaisesti, että Coue esittää heille luottamuksella tehtyjä itse-suggestioneja keinoksi, millä he voivat parantaa itsensä.

Kysymys. — Kuinka voi henkilö selittää itselleen ja muille, että sanojen "minä nukun — se poistuu" yhtämittaisella toistamisella on voima saada aikaan tuloksia, mitkä ovat aivan ehdottomasti varmoja?

Vastaus. — Noiden sanojen kertaaminen pakoittaa henkilön ajattelemaan niitä, ja kun me ajattelemme niitä, ne tulevat meille tosiksi ja muuttuvat todellisuudeksi.

Kysymys. — Kuinka voi henkilö olla sisällisesti oman itsensä herra?

Vastaus. — Tullakseen itsensä herraksi, henkilön on vain ajateltava jo olevansa se ja kuviteltava sitä usein mielessään tekemättä mitään ponnistuksia.

Kysymys. — Kuinka henkilö voi täydellisesti hallita oman ruumiinsa?

Vastaus. — Itse-suggestionilla on yhtä suuri voima ruumiilliseen kuin henkiseenkin olemukseemme.

Kysymys. — Onko mahdotonta välttää vaivoja ja vastoinkäymisiä, mitkä johtuvat siitä, että emme ole tehneet oikein? Eihän itse-suggestioni voi eikä sen pidäkään estää oikeudenmukaista kärsimystä?

Coue: (hyvin vakavasti ja vakuuttavasti): Eipä tietenkään, mutta itse-suggestioni usein kumminkin poistaa sellaisetkin kärsimykset, ainakin hetkellisesti.

Kysymys. — Miksikä tuolla sairaalla, joka on jo täysin parantunut, on vielä noita kauheita kohtauksia?

Vastaus. — Hän odottaa niitä ja hän pelkää niitä ja juuri sillä hän saakin nuo kohtaukset kimppuunsa; mutta jos tuo sairas saa pysyväisesti painetuksi mieleensä ajatuksen, että hänellä ei tule olemaan mitään kohtauksia enää, hän pääseekin niistä erilleen.

Kysymys. — Miten Teidän menettelytapanne eroaa muista menettelytavoista?

Vastaus. — Menettelytapani eroavaisuus on siinä, että mielikuvitus eikä tahto, hallitsee meitä. Tämä on oppini peruskäsite.

Kysymys. — Tahdotteko antaa minulle yhteenvedon menettelytavastanne antaakseni sen rouva R:lle, joka tekee tärkeätä työtä?

Coue: Tässä on yhteenveto opistani, muutamilla sanoilla sanottuna: vastoin yleistä mielipidettä mielikuvitus kummin-

kin panee meidät toimimaan ,eikä tahtomme. Usein me kumminkin teemme, mitä tahdomme ja johtuu se siitä, että me samalla kertaa ajattelemme onnistuvamme tehtävässämme. Jos me kumminkin ajattelemme, että me emme pysty täyttämään tehtäväämme, me usein epäonnistumme. Esimerkiksi, mitä enempi unettomuudesta kärsivä henkilö ponnistelee vaipuakseen uneen, sitä kiihoittuneemmaksi hän vain tulee; mitä enempi yritämme muistaa nimeä, minkä luulemme unhottaneemme, sitä vaikeampi on palauttaa se muistiin (se tulee takaisin ainoastaan asettamalla mielessämme ajatuksen "olen sen unhoittanut" tilalle ajatuksen "muistan sen pian"). Mitä enemmän me yritämme hillitä nauruamme, sitä rajummaksi naurunpuuskamme käyvät; mitä enemmän me päätämme polkupyörällä ajaessamme välttää jotakin esinettä, sitä varmemmin me kuitenkin ajamme sen päälle.

Meidän pitää oppia ohjaamaan *mielikuvitustamme,* mikä nyt ohjaa meitä. Sillä tavoin me helposti pääsemme itsemme herroiksi sekä ruumillisesti että henkisesti.

Kuinka me voimme saavuttaa tuon tuloksen? Me saavutamme sen harjoittelemalla tietoista *itse-suggestionia.*

Tietoinen itse-suggestioni on perustettu opille, että jokainen ajatus, mikä meissä on, muuttuu meissä todellisuudeksi ja alkaa pyrkiä teoissa esille. Jos me haluamme jotakin, me voimme saavutta päämäärämme joko pitemmän tai lyhemmän ajan kuluttua, jos vain toistamme kyllin usein tuon haluamamme asian joko tulevan tai poistuvan, riippuen siitä onko se hyve tahi pahe.

Kaikki toiveemme ja halumme sisältyvät joka aamu ja ilta toistamaamme yleiseen kaavaan: "päivä päivältä tulen *kaikin puolin* paremmaksi ja paremmaksi".

Kysymys. — ——— nille, jotka ovat murheellisia ja jotka ovat ahdistuksessa?

Vastaus. — Niin kauan kuin ajattelette "minä olen murheellinen", te *ette voi* olla iloinen; ja ajatellaksemme jotakin on vain tarpeellista sanoa ilman ponnistusta: "minä todellakin ajattelen tuota asiaa". Jos teitä vaivaa jokin ahdistus, niin se poistuu, olkoonpa kuinka ankara tahansa, *voin* vakuuttaa teille.

Muuan mies tuli Coue'n luokse köyristyneenä laahaten itseään vaivaloisesti eteenpäin käyttäen kahta keppiä apunaan.

Hänen kasvoillaan oli mitä syvin alakuloisuuden leima. Kun vastaanottohuone oli täyttynyt potilaista, Coue astui sisälle. Tehtyään muutamia kysymyksiä tällä miehelle, hän sanoi tähän tapaan: "Teillä on siis ollut reumatismi jo 32 vuotta ettekä Te voi kävellä. Älkää pelätkö, tautinne ei kestä enää kovinkaan pitkää aikaa".

Tehtyään tuolle sairaalleen valmistavat kokeet, Coue sanoi hänelle: "ummistakaa silmänne ja toistakaa hyvin nopeasti liikuttaen huulianne nämä sanat: se poistuu, se poistuu (samanaikaisesti hän hivelee kädellään potilaansa jalkoja noin 20 tahi 25 sekunnin ajan). Nyt Teihin ei enää koske, nouskaa ja kävelkää (potilas kävelee), nopeasti, nopeammin, vieläkin nopeammin. Kun nyt voitte jo kävellä noin hyvin, Te voitte jo juostakin; juoskaa!" Potilas juoksee (iloisesti, aivan kuin hän olisi jälleen tullut nuoreksi) hyvin hämmästyneenä ja myöskin lukuisien tuossa kokoushuoneessa läsnäolevien henkilöiden suureksi hämmästykseksi. (T:ri Berillonin klinikka, huhtikuun 27 p., 1920.)

Muuan nainen kertoi miehensä kärsineen hengenahdistuksesta jo useampia vuosia, hänen henkityksensäkin oli käynyt niin vaikeaksi, että pelättiin hänen kuolevan; hänen lääkärinsä T:ri X—— oli pitänyt hänen tilaansa jo toivottomana. Tämä sama mies parani taudistaan täydellisesti, käytyään yhden ainoan kerran Coue'n luona.

Muuan nuori nainen tuli kiittämään Coue'ta. Hänen lääkärinsä T:ri Vachet, joka oli tullut yhdessä hänen kanssaan, kertoi potilaansa kärsineen jo kauan aikaa verenvähyydestä aivoissa, mitä tautia hän ei ollut onnistunut parantamaan millään keinoilla. Hänen potilaansa oli kuitenkin nyt täysin parantunut tietoisen itse-suggestionin kautta.

Muuan toinen henkilö, jonka jalka oli aikaisemmin katkennut, ei vieläkään voinut kävellä tuntematta kipua ja ontumatta. Nyt hän kuitenkin kävelee jo säännöllisellä tavalla, ontumatta ja hän ei tunne enää mitään kipuja.

Lukuisat kokoushuoneessa olleet henkilöt, jotka olivat joko täydellisesti tahi osittain parantuneet, kertoivat toinen toisensa jälkeen iloisen paranemistarinansa.

Muuan lääkäri sanoi itse-suggestionin olevan yhden parannusvälineen ja kertoi hän samalla luottavansa täydellisesti Coue'hen.

Muuan entinen hallitusvirkailija, jota eräs nainen pyysi ilmaisemaan kiitollisuuttaan, sanoi liikutuksesta väräjävällä äänellä: "en voi mitenkään ilmaista kiitollisuuttani sanoilla — ajattelen, että se on aivan ihmeellistä." Muuan sivistynyt nainen, liikutettuna tuskiensa poistumisesta, puhkesi puhumaan: "ah, Coue, Teidän eteenne voisi polvistua — Te olette laupias Jumala!" Muuan toinen nainen, hänkin hyvin liikutettuna, oikaisee: "ei Jumala, vaan hänen lähettiläänsä."

Muuan vanha naishenkilö sanoi: "on mitä ihastuttavinta tuntea yleisen huonon voinnin häviävän ja antavan tilaa reippaudelle ja hyvinvoinille, ja minä voin vakuuttaa, että Coue'n menettelytapa, minkä olen kokenut, saa aikaan hyviä ja täydelleen pysyviä tuloksia varsinkin siitä syystä, että tuo kaikkivoipa voima on meissä itsessämme.

Muuan hyväntahtoinen ääni kutsui häntä professori Coue'iksi, mistä nimestä Coue pitää enemmän kuin "mestarin" nimestä.

Muuan nuori nainen, joka on täydellisesti Coue'n puolella, sanoi: "Coue tähtää suoraan maaliinsa, saavuttaa sen varmasti ja parantaessaan potilaansa käyttää hyväntahtoisuutta ja korkeata tietoa sekä jättää potilaalle itselleen ansion parantumisesta."

Eräs kirjailija, jota muuan nuori nainen pyysi kirjoittamaan jonkunlaisen katsauksen Coue'n menettelytavoista, kieltäytyi siitä ehdottomasti. Hän painosti vain noita yksinkertaisia sanoja, mitkä Coue'n opin mukaan poistavat kaiken kivun: *"se poistuu"*. Siinä on koko opin ydin, hän vakuutti.

Ja tuhannet sairaat, joiden kivut ovat joko kokonaan tahi osittain poistuneet, ovat hänen kanssaan yhtämieltä.

Muuan paljon kärisnyt naishenkilö selitti: "mitä enemmän minä luen Coue'n oppia, sitä voimakkaammaksi minä sen huomaan. Hänen opistaan ei voi ottaa mitään pois yhtä vähän kuin siihen voidaan lisätäkään mitään; sille ei voi tehdä mitään muuta kuin levittää sitä. Minä levitänkin tietoa siitä kaikin mahdollisin keinoin."

Lopuksi nyt tahdon sanoa, että vaikka Coue'n vaatimattomuus saakin hänet kaikille vastaamaan:

minussa ei ole mitään magneettista vetovoimaa —
minulla ei ole mitään vaikutusta —
en ole koskaan parantanut ketään —

oppilaani saavat samoja tuloksia kuin minäkin —
minä tahdon vilpittömästi sanoa, että hänen oppilaansa, jotka ovat perillä tuosta *arvokkaasta menettelytavasta*, todellakin yrittävät jatkaa Coue'n alkamaa työtä. Ja kun hänet kaukaisessa tulevaisuudessa kutsutaan korkeampiin ilmapiireihin ja kun hänen miellyttävä ja opettava äänensä ei enää kaiu korviimme täällä alhaalla, niin hänen oppinsa, hänen työnsä, tulee edelleenkin auttamaan tuhansien ihmisolioiden avustuksessa, lohdutuksessa ja parantamisessa. Hänen oppinsa on *kuolematon* ja tulee se koko maailman tietoon Ranskan jalon kansan kautta. Sillä olihan tuo kynämies oikeassa ja hän tiesi kahdella sanalla kuvata tätä todellista, yksinkertaista ja ihmeellistä kivunvoittamis-oppia sanoessaan: "Se poistuu".

B. K. (*Emile Leon*)
Pariisi, kesäk. 6 p., 1920.

MITEN TULEE HARJOITELLA TIETOISTA ITSESUGGESTIONIA.

Joka aamu ennen ylösnousuanne ja joka ilta nukkumaan mentyänne sulkekaa silmänne ja kerratkaa 20 kertaa peräkkäin, *liikuttaen huulianne* (se on tarpeellista) ja käyttäen laskiessanne apuna nuoraa, johon olette sitonut 20 solmua, seuraava lause: "PÄIVÄ PÄIVÄLTÄ TULEN KAIKIN PUOLIN PAREMMAKSI JA PAREMMAKSI". Älkää ajatelko mitään muuta, sillä sanat *"kaikin puolin"* tarkoittavat kaikkia seikkoja.

Tehkää tämä itse-suggestioni lujasti uskoen ja luottaen siihen, että tulette saamaan sen mitä haluatte. Mitä suurempi on usko, sitä varmemmat ja pikaisemmat ovat saavutetut tulokset.

Sen lisäksi, joka kerta kun päivän tai yön kuluessa tunnette jotain tuskaa joko ruumillista tahi hengistä, olkaa varuillanne ettette tietoisesti lisää sitä ja varma, että se tulee teistä poistumaan. Eristäkää sitten itsenne niin paljon kuin suinkin mahdollista, sulkekaa silmänne ja liikuttaen kättänne otsanne yli, jos tuo tuska on jotain henkistä tahi kipeän paikan yli, jos se on jotain ruumiillista, kerratkaa *niin joutuisasti kuin suinkin on mahdollista* liikuttaen samalla huulianne sanat: "se poistuu, se poistuu, j. n. e.—" niin kauan kuin se on tarpeellista. Pienellä harjoituksella ruumiillinen tahi henkinen tuskanne on poistunut 20 tahi 25 sekunnin kuluessa. Tehkää sama uudelleen koska se vain on tarpeellista. Välttäkää huolellisesti ponnistusta harjoitellessanne itse-suggestionia.

EMILE COUE.


LIBRARY OF CONGRESS
0 002 579 237 3

Hinta $1.00